



Manual del usuario Polar CS400

TABLA DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN	4
2. ELEMENTOS DEL CYCLING COMPUTER	5
3. PROCEDIMIENTOS INICIALES	6
Medición del tamaño de la rueda	6
Ajustes básicos	6
Estructura de los menús	8
4. PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO	9
Programación del entrenamiento	9
Tipos de ejercicios	9
Creación de nuevos ejercicios con la unidad el Cycling Computer	10
Creación de nuevos ejercicios con el Polar ProTrainer 5	11
5. ENTRENAMIENTO	12
Colóquese el transmisor	12
Inicio del entrenamiento	12
Información de la pantalla	14
Vista gráfica	15
Símbolos de la pantalla	15
Funciones de los botones durante el ejercicio	16
Registro de un lap	16
Bloqueo de una zona	17
Aumento de la pantalla	17
Iluminación de la pantalla (modo nocturno)	17
Consulta del menú Ajustes	17
Interrupción del ejercicio	18
Parada del ejercicio	18
6. DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO	19
Análisis de resultados de los ejercicios	19
Registro de ejercicios	19
Resumen semanal	25
Totales	26
Eliminación de archivos	26
7. AJUSTES	27
Tipos de ejercicios	27
Ajuste de funciones	27
Altitud	27
Velocidad de registro	28
Grabación automática de laps	28
Uso de la función HeartTouch	28
Vista de la frecuencia cardíaca	29
SportZones	29
Ajustes de la bicicleta	29
Tamaño de la rueda	29
Activación y desactivación del inicio automático	29
Hora de llegada	30
Activación y desactivación de la velocidad	30
Activación y desactivación de la cadencia*	30
Ajustes del usuario	30
Frecuencia cardíaca: FCmáx, FCsent.	31
Consumo Máximo de Oxígeno: VO2máx	31
Ajustes generales	31

Sonido	31
Volumen	31
Alarma de zona objetivo	32
Bloqueo	32
Unidades	32
Idioma	32
Hibernación	32
Ajustes del reloj	32
Recordatorio	32
Evento.....	33
Alarma	33
Hora	34
Zona horaria	34
Fecha	34
Personalizar la pantalla del Cycling Computer.....	34
Botón de acceso directo (Menú rápido)	35
 8. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO	 36
Consulta del programa	36
Realizar un ejercicio programado	37
Iniciar la actividad	37
Ejercicio con fases	37
Vistas durante el ejercicio.....	37
Funciones durante el ejercicio	38
Menú Lap	38
 9. PRUEBAS	 39
Polar Fitness Test™.....	39
Antes de la prueba	39
Realización de la prueba	40
Después de la prueba	40
 10. INFORMACIÓN PRELIMINAR	 43
Polar Sport Zones	43
Entrenamiento en la zona personal OwnZone.....	44
Frecuencia cardíaca máxima	45
Valor de la frecuencia cardíaca estando sentado	45
Reserva de frecuencia cardíaca	45
Variabilidad de la frecuencia cardíaca	46
Librería de Artículos de Polar	47
 11. SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE	 48
Cuidado y mantenimiento	48
Cuidados del producto	48
Reparaciones	48
Cambiar las pilas	48
Cambiar la pila del Cycling Computer.....	49
Precauciones.....	50
Interferencias durante el ejercicio	50
Minimizar riesgos durante el ejercicio.....	51
Especificaciones técnicas	51
Preguntas más frecuentes.....	52
Garantía internacional limitada de Polar	54
Exención de responsabilidad de Polar.....	55
 ÍNDICE	 56

1. INTRODUCCIÓN

¡Enhorabuena! Ha adquirido un completo sistema de entrenamiento que se adapta a sus necesidades de entrenamiento. Este manual del usuario incluye unas instrucciones completas que le permitirán sacar el máximo provecho a su unidad Cycling Computer.

SISTEMA DE ENTRENAMIENTO COMPLETO

Programa sus ejercicios con Polar ProTrainer 5. Transfiera sus programas al Cycling

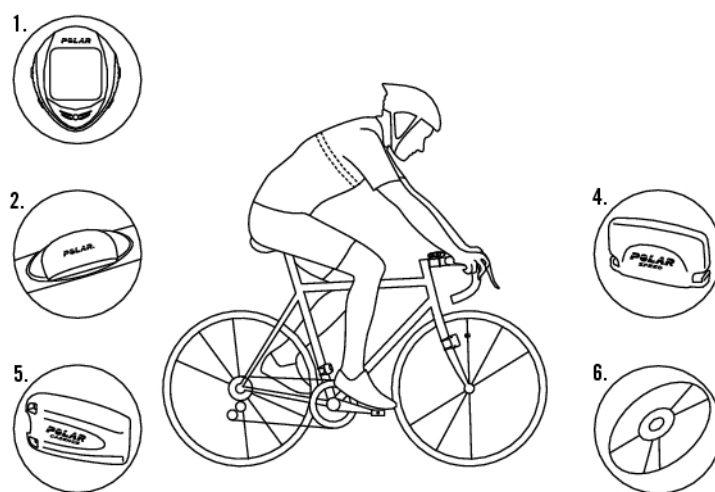
Almacene los datos del entrenamiento para realizar un análisis y seguimiento a largo plazo con el Polar ProTrainer 5.



La unidad Cycling Computer le guía a lo largo del ejercicio y almacena los datos del entrenamiento. Tras el ejercicio, transfiera sus resultados a Polar ProTrainer 5.

Puede descargarse la última versión del manual del usuario desde www.polar.fi/support. También podrás encontrar tutoriales en vídeo en la página http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

2. ELEMENTOS DEL CYCLING COMPUTER



1. Polar CS400 el Cycling Computer: los datos de la sesión de ejercicio de ciclismo se graban y se muestran durante el entrenamiento.
2. Transmisor codificado Polar WearLink®+ : el transmisor envía la señal de la Frecuencia cardiaca al Cycling Computer. El transmisor se compone de un conector y una banda.
3. Polar Bike Mount™ (soporte para la bicicleta): monte el soporte en la bicicleta y póngale el Cycling Computer encima.
4. Sensor de velocidad Polar™: sensor de velocidad inalámbrico que mide la velocidad y la distancia durante la sesión de ciclismo.
5. Sensor de cadencia™ opcional: sensor de cadencia inalámbrico que mide la velocidad a la que hace girar las bielas de la bicicleta, expresada en revoluciones por minuto (rpm).
6. CD-ROM: incluye el software Polar ProTrainer 5™ y un completo manual del usuario que le ayuda a aprovechar al máximo su unidad Cycling Computer.

3. PROCEDIMIENTOS INICIALES

Antes de activar su unidad Cycling Computer, mida el tamaño de la rueda de su bicicleta.

Medición del tamaño de la rueda

Los ajustes del tamaño de la rueda son un requisito previo para obtener una información correcta sobre el pedaleo. Existen dos formas de determinar el tamaño de la rueda de su bicicleta:

Método 1

Buscar el diámetro en pulgadas o en formato ETRTO impreso en la rueda. Compararlo con el tamaño de rueda en milímetros de la columna derecha de la tabla.

ETRTO	TAMAÑO RUEDA (pulgadas)	AJUSTE TAMAÑO RUEDA (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 *Los tamaños de rueda de la tabla son recomendados, ya que el tamaño de la rueda depende del tipo de rueda y de la presión del aire.*

Método 2

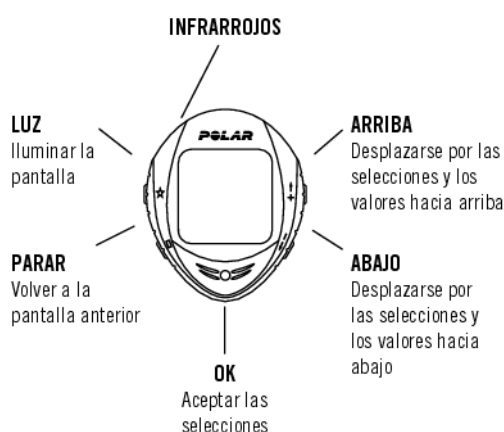
Medir la rueda manualmente para obtener el resultado más preciso.

Utilizar la válvula para marcar el punto donde la rueda toca la superficie. Dibujar una línea en el suelo para marcar dicho punto. Mover la bicicleta hacia adelante sobre una superficie plana hasta que la rueda realice una rotación completa. El neumático debería encontrarse perpendicular al suelo. Dibujar otra línea en el suelo a la altura de la válvula para marcar una rotación completa. Medir la distancia entre las dos marcas.

Restar 4 mm para tomar en consideración su peso sobre la bicicleta al calcular la longitud de la circunferencia de la rueda. Introduzca el valor en la unidad Cycling Computer.

Ajustes básicos

Antes de utilizar su la unidad Cycling Computer por primera vez, personalice los ajustes básicos. Introduzca los datos más precisos posibles para garantizar una información correcta según su rendimiento.



Para ajustar los datos, utilice los botones ARRIBA, ABAJO y acepte con OK. Los valores se desplazarán más rápidamente si mantiene presionados los botones ARRIBA o ABAJO.

1. Para activar su la unidad Cycling Computer, pulse OK dos veces. Una vez activado, no es posible apagarlo de nuevo.
2. **Welcome to Polar Cycling World! (Bienvenido al mundo ciclista de Polar)** aparece en pantalla. Pulse OK.
3. **Idioma:** seleccione **English, Deutsch, Español, Français** o **Italiano**. Pulse OK.
4. **Empiece con los ajustes de la bicicleta** aparece en la pantalla. Pulse OK.
5. Número de bicicletas: seleccione 1 o 2 dependiendo del número de bicicletas que vaya a usar. Si utiliza sólo una bicicleta, podrá introducir los ajustes de la bicicleta 2 posteriormente. Para obtener más información, consulte Ajustes de la bicicleta (página 29).
6. **Rueda:** introduzca el tamaño de la rueda (**mm**) de cada una de sus bicicletas. Para obtener más información, consulte Medición del tamaño de la rueda (página 6).
7. **Empiece con ajustes básicos** aparece en la pantalla. Pulse OK y ajuste los siguientes datos:
8. **Hora:** seleccione **12h** o **24h**. Si ha seleccionado el valor **12 h**, elija **AM** o **PM**. Introduzca la hora local.
9. **Fecha:** introduzca la fecha actual; dd = día, mm = mes, aa = año. Si emplea unidades imperiales, establezca la fecha; mm = mes, dd = día, aa = año.
10. **Unidades:** seleccione las unidades métricas (**kg/cm/km**) o imperiales (**lb/ft/mi**).
11. **Peso:** introduzca su peso actual. Para cambiar de unidades, mantenga presionado el botón LUZ.
12. **Estatura:** introduzca su estatura. En el formato LB/FT, introduzca primero los pies y luego las pulgadas.
13. **Fecha de nacimiento:** introduzca su fecha de nacimiento; dd=día, mm=mes, aa=año.
14. **Sexo:** seleccione **Hombre** o **Mujer**.
15. **¿Ajustes OK?** aparece en pantalla. Seleccione **SÍ** o **NO**. Seleccione **SÍ** para aceptar y guardar los ajustes. La unidad Cycling Computer mostrará la hora del día. Seleccione **No** si los valores son incorrectos y es preciso cambiarlos. Pulse STOP para volver a los datos que desee modificar.

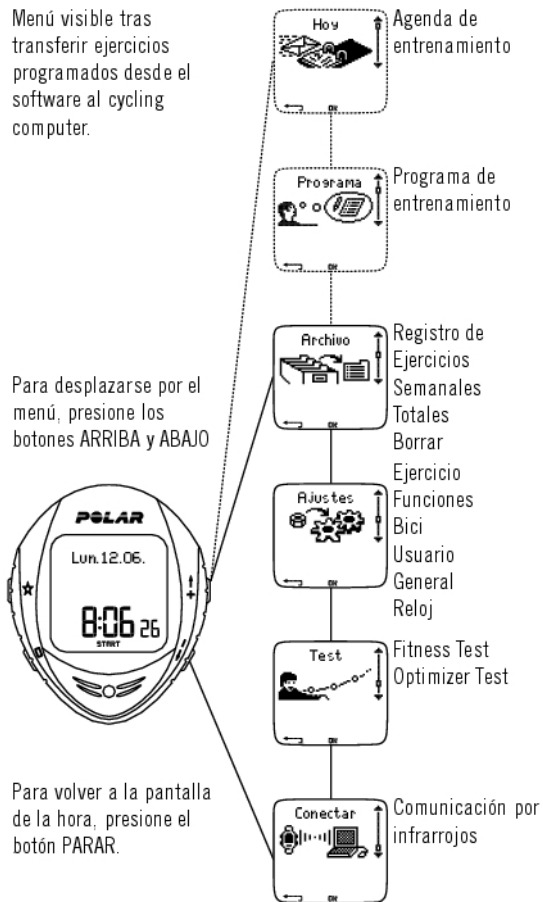
 *Utilice el software Polar ProTrainer 5 para introducir todos los ajustes básicos.*

Estructura de los menús

Menú visible tras transferir ejercicios programados desde el software al cycling computer.

Para desplazarse por el menú, presione los botones ARRIBA y ABAJO

Para volver a la pantalla de la hora, presione el botón PARAR.



4. PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO

Instalación de los sensores

Soporte de bicicleta Polar para el CS400 el Cycling Computer

Para obtener instrucciones sobre cómo instalar el soporte para bicicleta Polar Bike Mount y la unidad Polar CS400 el Cycling Computer, consulte el manual del usuario del sensor de velocidad.

Sensores de velocidad y de cadencia Polar

Para obtener instrucciones sobre cómo instalar los sensores, consulte el correspondiente manual del usuario de los sensores de velocidad o cadencia.

Programación del entrenamiento

Tipos de ejercicios

Puede utilizar los ejercicios ya hechos o bien crear otros nuevos en su unidad el Cycling Computer. Mediante el software de entrenamiento Polar ProTrainer 5 puede programar y crear ejercicios más versátiles y transferirlos a su unidad el Cycling Computer. Para obtener más información sobre cómo transferir los ejercicios, consulte ???.

Seleccione **Ajustes > Ejercicio**



El menú **Ejercicios** muestra una lista de ejercicios.

Desplácese por las opciones con los botones ARRIBA o ABAJO



- **Libre:** ejercicio libre sin ajustes.
- **Básico:** entrenamiento con intensidad moderada. Duración de 45 min. aproximadamente.
- **OwnZone:** ejercicio basado en su OwnZone con una intensidad moderada. El el Cycling Computer es capaz de determinar automáticamente su zona de Frecuencia cardiaca aeróbica objetivo (cardiovascular) durante el calentamiento. Es lo que se denomina la OwnZone. La duración sugerida es de 45 minutos. Para obtener más información, consulte ???. Para obtener información preliminar, consulte Entrenamiento en la zona personal OwnZone (página 44).
- **Intervalo:** El entrenamiento por intervalos comienza con una fase de calentamiento de 15 minutos, seguida de un intervalo de 5 km (fase de trabajo) y de un período de recuperación de 5 minutos, repetido 3 veces. La sesión termina con una fase de enfriamiento de 15 minutos.
- **Añad. nuevo:** crea y guarda su propio ejercicio. En la unidad el Cycling Computer se pueden almacenar un total de 10 ejercicios + 1 ejercicio libre.

Seleccione el ejercicio deseado (Libre, Básico, OwnZone, Intervalo o Anadir nuevo) y pulse OK; aparecen las siguientes opciones:

- **Seleccionar** el ejercicio como ejercicio predeterminado.



i La próxima vez que entrene, la unidad el Cycling Computer le ofrecerá este ejercicio de forma predeterminada.

- **Pantalla** ajustes del ejercicio. Desplácese hacia ARRIBA o ABAJO para ver:
 1. **Ejercicio básico** con 1-3 zonas de ejercicio: límites objetivo de Frecuencia cardiaca o cadencia* para cada zona, temporizador/distancia para la zona, o bien
 2. **Ejercicio con fases**: nombre, descripción, duración objetivo del ejercicio. (Mantenga presionado el botón de la LUZ para ver las fases del ejercicio y el perfil del deporte elegido.)
- **Editar** ejercicio Básico u OwnZone para adaptarlo a sus necesidades. También puede editar el ejercicio creado con el el Cycling Computer. Para obtener más información, consulte Creación de nuevos ejercicios con la unidad el Cycling Computer (página 10). Si ha utilizado el software Polar ProTrainer 5 para crear ejercicios con fases, no podrá editarlos desde la unidad el Cycling Computer.
- **Renombrar** ejercicio Básico, Intervalo u otro ejercicio con el el Cycling Computer.
- **Predeter.**: volver a los ajustes predeterminados del ejercicio Básico, Intervalo u OwnZone.
- **Borrar** el ejercicio creado con la unidad el Cycling Computer o con el software Polar ProTrainer 5.

* Es necesario el sensor opcional.

Creación de nuevos ejercicios con la unidad el Cycling Computer

Creación de un nuevo ejercicio con zonas

Cree su propio ejercicio con la unidad el Cycling Computer.

Seleccione **Ajustes > Ejercicio > Añad. nuevo**

1. Ajuste el número de zonas del ejercicio (**0-3**) y pulse OK. Consulte también Creación de un nuevo ejercicio sin zonas.

2. Elija el tipo de zona:

A. Frecuencia cardiaca

B. Cadence (Cadencia)*

Pulse OK.

A. Para *la Frecuencia cardiaca*, seleccione Sport zone o Manual para ajustar la zona de Frecuencia cardiaca manualmente. Pulse OK.

- **Sport zone**: seleccione una de las zonas de deporte (por ejemplo **Z1: 50-59 % de FC_{máx}**) para el ejercicio. Pulse OK para continuar con el paso 3.

Las Polar Sport zones son las intensidades de Frecuencia cardiaca expresadas en porcentajes de la Frecuencia cardiaca máxima. En la unidad el Cycling Computer se pueden ajustar cinco zonas de deporte diferentes como valor predeterminado: **Muy ligera** (50-59 % de FC_{máx}), **ligera** (60-69% de FC_{máx}), **moderada** (70-79% de FC_{máx}), **intensa** (80-89% de FC_{máx}), y **máxima** (90-99% de FC_{máx}). El valor FC_{máx} predeterminado se basa en la edad, pero si conoce sus umbrales aeróbico y anaeróbico exactos, tras haber obtenido su FC máx prevista (FC_{máx} -p) mediante la realización de una Prueba de condición física Polar™ o haber comprobado su FC máxima personalmente o en un laboratorio, puede definir las zonas de deporte que mejor se adaptan a sus necesidades de entrenamiento.

- **Manual**: ajuste los límites superior e inferior de zona de FC como pulsaciones por minuto (ppm) o como FC

% y pulse OK para continuar con el paso 3.

B. Si ha seleccionado **zonas decadencia***, ajuste los límites de zona superior e inferior. Pulse OK para continuar con el paso 3.

- Si elige cadencia como tipo de zona, las zonas se expresarán en ciclos por minuto (rpm).

3. Ajuste **Guía de zona** para cambiar de zona después de un determinado tiempo o de una determinada distancia. Durante el entrenamiento, la unidad el Cycling Computer le alertará cuando cambie de zona.

- **Temporiz.:** ajuste un temporizador para la zona (minutos y segundos) y pulse OK.
- **Distancias:** ajuste la distancia para la zona y pulse OK.
- **Apagado:** desactive los temporizadores y las distancias y pulse OK.

Una vez definida la primera zona, se muestra **Zona 1 OK**. Si desea definir más de una zona de ejercicio, repita los pasos 2 y 3 hasta que haya definido todas las zonas.

Cuando el ejercicio está preparado, aparece en la pantalla **Añadido nuevo ejercicio**. El nuevo ejercicio (**Nuevo Ej**) se almacena en el menú Ejercicios, donde puede seleccionarlo para el próximo entrenamiento. Si desea cambiar el nombre del ejercicio, seleccione **Renombrar** en la lista.

Creación de un nuevo ejercicio sin zonas

Para crear un nuevo ejercicio sin zonas, puede utilizar temporizadores o distancias para guiar su entrenamiento.

Seleccione **Ajustes > Ejercicio > Añad. nuevo**

1. **Número de zonas de ejercicio:** ajuste el número de zonas en 0.
2. **Tipo de guía:** elija que un temporizador emita un sonido durante el entrenamiento (para recordarle que debe beber, por ejemplo), o ajuste una distancia (para los siguientes tiempos de vuelta sin registrarlos).

Temporiz.

- **Número de temporizador. cuenta atrás:** elija el número de temporizadores (1-3) para la sesión. Pulse OK.
- **Temporiz. 1:** defina los minutos y segundos del temporizador y pulse el botón OK.

Distancias

- **Número de distancias:** elija el número de distancias (1-3) para la sesión. Pulse OK.
- **Distancia 1:** introduzca la distancia y pulse el botón OK.

Repita el paso 2 hasta que haya definido los temporizadores o las distancias. Cuando el ejercicio está preparado, aparece en la pantalla **Añadido nuevo ejercicio**. El nuevo ejercicio (**Nuevo Ej**) se almacena en el menú Ejercicios, donde puede seleccionarlo para el próximo ejercicio. Si desea cambiar el nombre del ejercicio, seleccione **Renombrar** en la lista.

* Es necesario el sensor opcional.

Creación de nuevos ejercicios con el Polar ProTrainer 5

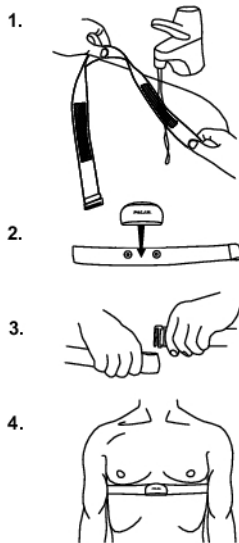
Con el Polar ProTrainer 5 podrá crear ejercicios más variados. Para obtener más información, consulte la ayuda de Polar ProTrainer 5.

5. ENTRENAMIENTO

Colóquese el transmisor

Lleve el transmisor para medir la Frecuencia cardiaca.

1. Humedece las áreas de los electrodos de la cinta con agua corriente.
2. Acopla el transmisor a la cinta. Ajusta la longitud de la cinta de manera que quede bien sujeta pero que no te moleste.
3. Ajústate la cinta alrededor del pecho, justo por debajo de los músculos pectorales, y fija la hebilla al otro extremo de la cinta.
4. Comprueba que las áreas humedecidas de los electrodos están firmemente adheridas a tu piel y que el logotipo de Polar se encuentra en posición vertical y centrado.



i Separa el conector de la cinta cuando no lo utilices para evitar que la pila del transmisor se descargue. El sudor y la humedad mantienen los electrodos húmedos y el transmisor activado. Esto acortará la vida útil de la pila del transmisor.

Encontrarás instrucciones detalladas de lavado en el apartado Servicio de atención al cliente.

El transmisor Polar WearLink se puede utilizar con equipos específicos que incorporen electrodos Suaves de ropa. Humedezca las áreas con electrodos de la banda. Enchufe el conector del transmisor directamente en el equipo sin la banda de modo que el logotipo de Polar del conector esté en posición vertical.

Inicio del entrenamiento

Póngase el transmisor y coloque el el Cycling Computer en el soporte para la bicicleta.

1. Inicie la medición de la Frecuencia cardiaca pulsando el botón OK . La unidad el Cycling Computer pasa al modo de interrupción.
2. Seleccione la bicicleta con la que va a realizar el ejercicio. La Bicicleta 1 se selecciona como valor predeterminado. Seleccione **Ajustes** > **Bicicleta** > **Bicicleta 1** > OK. Seleccione **Otro** si sólo desea registrar la Frecuencia cardiaca.



 *Sólo las bicicletas que están **activadas** se muestran en esta lista de selección. Para obtener más información, consulte **Ajustes de la bicicleta** (página 29).*

 *El número de la esquina inferior derecha indica la bicicleta que se va a utilizar. Al mantener presionado el botón **ABAJO**, puede cambiar rápidamente de bicicleta o bien cambiar sólo al registro de la Frecuencia cardiaca. Al mantener presionado el botón **ARRIBA**, puede cambiar rápidamente de ejercicio.*

3. La Frecuencia cardiaca aparecerá en la pantalla en menos de 15 segundos. El marco que rodea el símbolo del corazón indica que la transmisión es codificada. El símbolo de un ciclista de la esquina inferior izquierda indica que la bicicleta 1 o 2 está en uso.

Si desea cambiar o ver otros ajustes del ejercicio antes de iniciar el entrenamiento, seleccione **Ajustes > Ejercicio**. Seleccione un tipo de ejercicio o consulte los ajustes del ejercicio.

Ejercicio: seleccione Libre, Básico, OwnZone o Intervalo y pulse OK. (Si ha creado nuevos ejercicios, también se mostrarán.)

Select (Seleccionar): ajuste un ejercicio predeterminado para realizarlo la próxima vez que entrene.

Pantalla: consulte los ajustes del ejercicio.

- **Altitud**: calibre la altitud.
- **Vel. Reg.**: ajuste la velocidad de registro.
- **Z alarma**: active o desactive el sonido de la alarma de la zona objetivo.
- **Vista FC**: elija si desea ver la FC en pulsaciones por minuto (ppm), o como porcentaje de la FC máxima (FC %).
- **HeartTouch**: defina la función HeartTouch.
- **Bici**: Seleccione Bici 1 u 2.
- **A.Lap** (Lap automático): activa o desactiva la función de lap automático.
- **Hora de Llegada**: activa o desactiva la función de hora de llegada y ajusta la distancia del recorrido.
- **Pantalla**: modifique la pantalla. Para obtener más información, consulte Personalizar la pantalla del Cycling Computer (página 34).

 *A continuación se ofrecen algunos accesos directos que se pueden utilizar cuando se encuentre en el menú de interrupción del ejercicio:*

- Mantener presionado **ARRIBA** para cambiar rápidamente de tipo de sesión de entrenamiento. El tipo de sesión de entrenamiento predeterminado es ejercicio **Libre**.
- Mantener presionado **ABAJO** para cambiar rápidamente de bicicleta.
- Pulse **ESPALDA** para acceder al modo de la hora.
- Mantener presionado **LUZ** para ver el menú **Ajustes**.

 *Si activa la función **Autostart** (inicio automático), el Cycling Computer iniciará y detendrá automáticamente la grabación del ejercicio cuando empiece y termine de pedalear. Para obtener más información sobre **AutoStart**, consulte **Activación y desactivación del inicio automático** (página 29). El Cycling Computer selecciona automáticamente la bicicleta que ha usado durante el ejercicio anterior.*

4. Inicie el ejercicio presionando el botón OK. El tipo de ejercicio se muestra en la esquina superior izquierda.

 *Si se muestra el siguiente mensaje: (nombre del ejercicio) requiere sensor de velocidad/cadencia*. **Turn Speed/Cadence sensor on** (Activar sensor de velocidad/cadencia), el ejercicio requiere este sensor para mostrar datos de velocidad/cadencia* (por ejemplo, cuando ha definido zonas de velocidad o de cadencia para el ejercicio). Seleccione **SÍ** para activar la función de sensor. Si aparece **Pantallas de ejercicio actualizadas**, los datos de*

velocidad/cadencia se mostrarán durante el ejercicio.*

* Es necesario el sensor opcional.

Información de la pantalla

Su unidad Cycling Computer ofrece una vista simultánea de tres líneas diferentes de información del ejercicio. Pulse los botones ARRIBA o ABAJO para poder ver las diferentes pantallas. El nombre de la pantalla aparece durante unos segundos. El nombre indica la información de la fila inferior. La pantalla cambia en función de los sensores instalados, de las características **activadas** y del tipo de ejercicio que se practica.

 *Personalice fácilmente la pantalla de el Cycling Computer con el software Polar ProTrainer 5.*

Vistas predeterminadas de la pantalla cuando se usa el sensor de velocidad



Velocidad

Frecuencia cardíaca
Distancia del recorrido
Velocidad en km/h



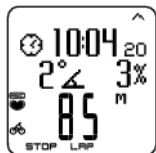
Frecuencia cardíaca

Calorías quemadas/hora
Distancia del recorrido
Frecuencia cardíaca actual



Cronómetro

Frecuencia cardíaca media
Velocidad media
Cronómetro



Altitud

Hora del día
Subida
Altitud en metros



Gráfico

Gráfico de Frecuencia cardíaca.
Altitud en gráfico
Cronómetro (duración total del ejercicio hasta este momento)



Bloqueo de zona

Temporizador de cuenta atrás
Indicador de zona
Frecuencia cardíaca actual

Personalice fácilmente la pantalla del Cycling Computer para mostrar la información que desee ver. Consulte Personalizar la pantalla del Cycling Computer (página 34).

 *Si ha instalado un sensor de cadencia, dispone de varias formas de mostrar datos.*

Vista gráfica

La vista gráfica permite comparar dos valores durante el ejercicio en forma de gráfico. Por ejemplo, elija una descripción gráfica de su Frecuencia cardíaca y su velocidad.



La vista gráfica se puede personalizar. Para las filas superior y central puede optar por ver la **Velocidad**, **Altitud** o **Frecuencia cardíaca** en gráficos.

Símbolos de la pantalla

Texto de la pantalla	Símbolo	Significado
Hora del día		Hora del día
Símbolo de un ciclista		Modo de grabación: indica que se registra la bicicleta 1 o 2 y la fecha de la bicicleta.
Número de bicicleta	2	El número situado en la esquina inferior derecha indica la bicicleta que se está utilizando durante el ejercicio.
Bloqueo de teclas activado		Indica que el bloqueo de teclas está activado.
Símbolo Rec		Se muestra en el modo de ejercicio cuando el tiempo del cronómetro está en ejecución y cuando las grabaciones están activadas. El símbolo parpadea cuando queda poca memoria.
Icono de intervalo		Indica que se ha elegido un ejercicio por intervalos.
Contador. de cuenta atrás		Temporizador de cuenta atrás
Número y tiempo del lap	LAP 28	Número de lap y tiempo del lap
Distancia del lap		Esta función muestra la distancia del lap actual. <i>Si usted memoriza un lap presionando el botón OK, también hará un reset en la distancia. Ésto se hará automáticamente si la función Autolap esté activada.</i>
Cronómetro		Duración total del ejercicio hasta este momento
Frecuencia cardíaca		Frecuencia cardíaca actual
Frecuencia cardíaca		Frecuencia cardíaca media
Calorías		Calorías quemadas en kcal o Cal

Texto de la pantalla	Símbolo	Significado
Distancia		Distancia recorrida
Recorrido		Distancia entre los puntos A y B. Esta distancia se resetea cada vez que pulsa el botón OK.  <i>Presionando OK usted reseteará la distancia del Lap. Ésto se hará automáticamente si la función Autolap está activada.</i>
Hora de llegada		Hora de llegada estimada
Ascenso		Metros/pies ascendidos
Inclinómetro		Inclinación de subida/bajada en porcentaje y en grados. Muestra en formato numérico la inclinación de subida o de bajada que está recorriendo y nos permite ajustar el esfuerzo de pedaleo en consecuencia.
Altitud		Altitud actual
Cadence (Cadencia)*		Mide la velocidad a la que hace girar las bielas de la bicicleta (es decir, cadencia), en revoluciones por minuto (rpm).
Velocidad		Velocidad a la que está circulando actualmente
Velocidad máx.		Velocidad máxima durante el entrenamiento
Velocidad media		Media de velocidad registrada hasta el momento
Indicador de zona (Frecuencia cardiaca)		Si el símbolo del corazón no es visible o suena una alarma, se está haciendo ejercicio fuera de la zona de Frecuencia cardiaca objetivo.
Indicador de zona *(cadencia)		Si el símbolo de cadencia no es visible o suena una alarma, está fuera de los límites de zona de cadencia objetivo.
Tiempo en la zona		Tiempo transcurrido en la zona

Funciones de los botones durante el ejercicio

Registro de un lap

Pulse OK para registrar un lap. La pantalla mostrará:



Número de lap
Promedio de la Frecuencia cardiaca del lap
Tiempo del lap



Número de lap
Distancia del lap
Velocidad media

Bloqueo de una zona

Cuando se entrena sin zonas objetivo predefinidas (ejercicio LIBRE), puede bloquear su FC en una zona de deporte. Para obtener más información, consulte Polar Sport Zones (página 43). De este modo, si no ha tenido tiempo para definir zonas objetivo programadas antes del ejercicio, puede ajustar una zona objetivo sobre la marcha durante una sesión.

Mantenga presionado el botón **LAP** (OK) para **bloquear/desbloquear la zona**.



Si, por ejemplo, está pedaleando con una Frecuencia cardiaca de 130 ppm, la cual es un 75 % de su FC máxima, y coincide con la zona de deporte 3, puede mantener presionado el botón LAP para bloquear su Frecuencia cardiaca en esta zona. **Sport zone3 Locked 70-79** (Zona de deporte 3 bloqueada 70 -79) aparece en pantalla. Suena una alarma si está por debajo o por encima de la zona de deporte (si la función de alarma de zona objetivo está activada). Desbloquee la zona de deporte manteniendo presionado otra vez el botón OK : **Sport zone3 Unlocked** (Zona de deporte 3 desbloqueada) aparece en pantalla.

Aumento de la pantalla



Mantener presionado ARRIBA para aumentar la fila superior, y el botón ABAJO para aumentar la fila central. Para volver a la pantalla normal mantenga presionado el botón otra vez.

Iluminación de la pantalla (modo nocturno)

Para iluminar la pantalla, pulse el botón LUZ durante el ejercicio. Se activa el modo nocturno y la pantalla se ilumina automáticamente cuando se pulsa un botón o se cambia de fase del ejercicio.

Consulta del menú Ajustes

Mantener presionado LUZ > **Ajustes**

El menú **Ajustes** se muestra al mantener presionado el botón LUZ. En el menú de ajustes puede modificar determinados ajustes sin detener el registro del ejercicio. El contenido de este menú varía en función del tipo de ejercicio. Para obtener más información, consulte ???.

- **Prev.** : muestra información resumida de la fase o repetición anterior (se muestra cuando se ha creado un ejercicio con fases con el software Polar ProTrainer 5).
- **Keylock** (Bloqueo): bloquea/desbloquea los botones para evitar que se pulsen accidentalmente.
- **Autoscr.**: activa/desactiva la función de desplazamiento automático y las pantallas se desplazarán durante el ejercicio.

- **Z alarma:** activa/desactiva el sonido de la alarma de zona objetivo.
- **Change zone** (Cambiar zona): cambia de zona objetivo (se muestra tras haber definido varias zonas objetivo, excepto cuando se utiliza el software Polar ProTrainer 5 para crear un ejercicio con fases).
- **Vista FC:** seleccione cómo desea ver su Frecuencia cardíaca.
- **HeartTouch:** seleccione HeartTouch para ver datos durante el ejercicio sin tener que presionar botones, sólo con acercar la unidad Cycling Computer al logotipo Polar del transmisor.
- **A.Lap** (Lap automático): activa o desactiva la función de lap automático.
- **Hora de Llegada:** activa o desactiva la función de hora de llegada.

Una vez modificados los ajustes, el Cycling Computer volverá al modo de ejercicio.

Interrupción del ejercicio

Interrumpa el registro del ejercicio presionando el botón STOP.

En el modo de interrupción puede:

- **Continuar:** continuar con el registro del ejercicio.
- **Salir:** detener el registro del ejercicio.
- **Resumen:** ver un resumen de las funciones activadas durante el ejercicio.
- **Ajustes:** cambia los mismos ajustes en el modo de interrupción como durante el ejercicio, excepto la personalización de la pantalla que sólo se puede realizar en el modo de interrupción con la unidad Cycling Computer.
- **Reiniciar:** borra la información registrada de los ejercicios. Confirme con OK y pulse OK otra vez para reiniciar el registro.
- **Modo libre:** cambie el perfil del ejercicio a un tipo de ejercicio libre. No borra el ejercicio que ha realizado, sino que continuará el ejercicio sin ajustes. Si desea cambiar al **modo Libre**, puede reiniciar el ejercicio original si vuelve a interrumpir el ejercicio y selecciona **Reiniciar P1**.

Parada del ejercicio

Interrumpa el registro del ejercicio pulsando el botón **STOP**. Para parar definitivamente el registro, seleccione **EXIT**.

6. DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Cuidados del transmisor después del ejercicio. **Separe el conector de la cinta elástica después de utilizarlo.** Mantenga el transmisor en un lugar seco y limpio.

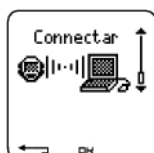
Para obtener instrucciones completas sobre los cuidados y el mantenimiento, consulte la sección Cuidado y mantenimiento (página).

Análisis de resultados de los ejercicios



Para ver los datos básicos sobre el rendimiento, consulte el **Archivo** en la unidad Cycling Computer. Para un análisis más detallado, transfiera los datos al software Polar ProTrainer 5. El software le ofrece diferentes opciones adicionales con las que analizar los datos.

1. Abra el software Polar ProTrainer 5.
2. Seleccione el modo **Connect** en la unidad Cycling Computer y colóquela frente al puerto de infrarrojos del ordenador.



3. Haga clic en **Transferir datos** en la barra de herramientas del software.

Para obtener más instrucciones sobre cómo transferir los datos, consulte la ayuda del software.

Para ver el archivo en la unidad Cycling Computer

Seleccione **Archivo** > OK para tener acceso a las siguientes opciones:

- **Ejercicios** muestra un máximo de 99 archivos de ejercicios.
- **Semanal** incluye resúmenes de las últimas 16 semanas.
- **Totales** muestra información acumulada relativa a los ejercicios.
- El menú **Borrar** permite borrar archivos de ejercicios.

Registro de ejercicios

Seleccione **Archivo** > **Ejercicios**



En **Ejercicios** podrá ver información detallada sobre las sesiones de entrenamiento. Aparecerá la siguiente información:

- Nombre del ejercicio.
- Una barra gráfica representa una sesión de ejercicio. La altura de la barra indica la duración del ejercicio.
- Fecha en la que se ha realizado el ejercicio.

La información que aparece en la pantalla (a - e a continuación) depende del tipo de ejercicio y de los ajustes (por ejemplo, si el ejercicio no incluye fases, no aparecerá la información de las fases).

Desplace las barras de ejercicio con los botones ARRIBA o ABAJO y pulse OK para ver:



a. Información básica



b. Información de la bicicleta



c. Información de las Sport zones



d. Información de las fases



e. Información de los laps

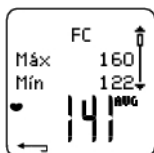
a. Información básica

Seleccione **Archivo > Ejercicios**. Desplácese hacia ARRIBA y ABAJO para seleccionar el ejercicio y pulse OK. Desplácese hacia ARRIBA y ABAJO para ver la siguiente información:



Nombre del ejercicio

Hora en la que comenzó el ejercicio
Distancia recorrida
Duración total del ejercicio



FC en pulsaciones por minuto (ppm), alternando con un porcentaje de su Frecuencia cardiaca máxima (FC %).
Frecuencia cardiaca máxima
Frecuencia cardiaca mínima
Frecuencia cardiaca media



Zonas objetivo (FC / Cadencia*), alternando entre zona 1, zona 2 y zona 3.
Límite superior
Límite inferior



Time in, above, and below zone 1/2/3 (Tiempo por encima y por debajo de la zona 1/2/3) (nombre de la fase mostrado en el ejercicio programado).
 Tiempo por encima de la zona
 Tiempo por debajo de la zona
 Tiempo en la zona



Calorías indica el gasto calórico durante el ejercicio.
 El consumo de energía indica el esfuerzo general durante el ejercicio.

Pulse ATRÁS para volver a la vista de información básica.

Información básica adicional

Para agregar su propia información del ejercicio o para borrar el ejercicio del **Archivo** (Archivo), mantenga presionado el botón LUZ en la vista de la información básica.

Seleccione **Archivo** > **OK** > **Ejercicios** > **OK** > **Básico** > **OK**, y mantenga presionado el botón LUZ > **Añadir información** > **OK**.

- **Clasif.:** clasifique su ejercicio.
- **Sensación:** evalúe su impresión subjetiva durante el ejercicio.
- **Temperatura :** ajuste la temperatura con los botones ARRIBA o ABAJO.
- **Distancia:** fije la distancia para la Bicicleta 1, la Bicicleta 2 u Otra.

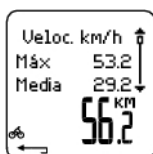
 *Si cambia la distancia, afectará también a la distancia total*

b. Información de la bicicleta

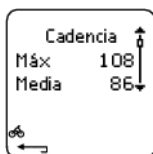
Seleccione **Archivo** > **Ejercicios** > **Bike information**



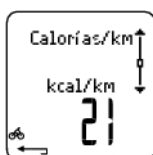
Pulse OK y desplácese hacia ARRIBA y ABAJO para ver la información de la bicicleta:



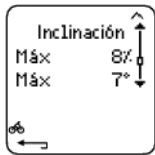
Velocidad
 Velocidad máxima
 Velocidad media
 Distancia



Cadencia
 Cadencia máxima
 Cadencia media



Calorías por kilómetro



Subida

Subida máxima en %

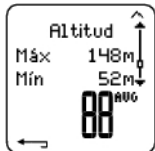
Subida máxima en grados



Bajada

Bajada máxima en %

Bajada máxima en grados



Altitud

Altitud máxima

Altitud mínima

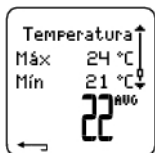
Altitud media



Ascenso/ Descenso

Metros/pies ascendidos

Metros/pies descendidos



Temperatura

Máximo °grados C

Mínima °grados C

Promedio °grados C



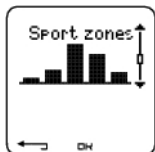
Cuenta-km

Bicicleta 1 o 2

Kilómetros

c. Zonas de deporte

Seleccione **Archivo** > **Ejercicios** > **Básico** > **OK**



En la vista de información básica, pulse ABAJO para ver la información de las **Sport zones**.



Pulse OK y desplácese hacia ARRIBA o ABAJO para ver el tiempo transcurrido en cada zona de deporte. Aquí, la variación de las sesiones se muestra en formato gráfico.

Pulse ATRÁS para volver a la vista de información de las **Sport zones**.

d. Fases

Seleccione **Archivo > Ejercicios > Fases**

El menú **Fases** aparece únicamente si el ejercicio se ha creado con el software Polar ProTrainer 5 y éste incluye fases.



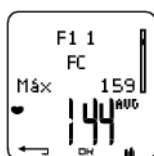
En la vista de información de las **Sport zones**, pulse ABAJO para ver la información de las **Fases**. Cada una de las fases se puede ver por separado.

Desplace los datos de una fase concreta pulsando OK. Compare las fases presionando los botones ARRIBA o ABAJO.



Nombre de la fase

Tiempo parcial
Duración de la fase actual



FC en pulsaciones por minuto (ppm), alternando con un porcentaje de su Frecuencia cardiaca máxima (FC %).
Frecuencia cardiaca máxima
Frecuencia cardiaca media



Mayor FC / FC recuperación / Diferencia FC

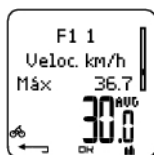
La diferencia entre la Frecuencia cardiaca al comienzo y al final de la fase.

Frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm), alternando con un porcentaje de su Frecuencia cardiaca máxima (FC %).

Incremento de la FC: Si la Frecuencia cardiaca fuera inferior al principio de la fase que al final, la unidad Cycling Computer mostrará la diferencia de la Frecuencia cardiaca (la Frecuencia cardiaca al final menos la Frecuencia cardiaca al principio). Durante la fase de trabajo, el Cycling Computer mostrará el valor del incremento de la Frecuencia cardiaca.

FC de recuperación: Si la FC era mayor al principio de la fase que al final de la misma, el Cycling Computer mostrará la diferencia de la Frecuencia cardiaca (FC al inicio menos FC al final de la fase). Durante la fase de recuperación, el Cycling Computer mostrará el valor de la Frecuencia cardiaca de recuperación.

Diferencia de FC: Si la Frecuencia cardiaca era la misma al inicio de la fase que al final de la misma, la unidad Cycling Computer mostrará una diferencia de FC con valor 0.



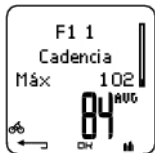
Velocidad

Velocidad máxima
Velocidad media



Distancia

Distancia parcial
Distancia de la fase actual



Cadence (Cadencia)*
Cadencia máxima
Cadencia media de la fase actual

Pulse ATRÁS para volver a **Fases**.

* Es necesario el sensor opcional.

e. Vueltas

Seleccione **Archivo > Ejercicios > Básico > Laps**

En la vista de la información Fases, consulte la información de los Laps (Vueltas) presionando el botón ABAJO. Los laps se muestran únicamente si hay más de un lap en la memoria.



Número de laps registrados
Tiempo medio del lap
Número del mejor lap (el más rápido) alternando con su tiempo

El último lap nunca se muestra como el mejor, aunque sea el más rápido. Si está en una competición y desea incluir el último lap, presione OK en la línea de meta en lugar de STOP. A continuación puede detener el registro tras la línea de meta.

Desplácese por la información de lap pulsando OK.

Compare la información de los distintos laps pulsando los botones ARRIBA o ABAJO.

Para ver fácilmente la información de los laps, transfiera el archivo del ejercicio al software Polar ProTrainer 5 y analice el ejercicio en la vista Curva.



Hora
Tiempo parcial
Tiempo del lap



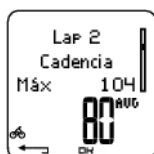
FC en pulsaciones por minuto (ppm), alternando con un porcentaje de su Frecuencia cardiaca máxima (FC %).
Frecuencia cardiaca máxima
Frecuencia cardiaca media
Frecuencia cardiaca al final del lap



Velocidad min/km
Velocidad media
Velocidad al final del lap
Mantener presionado LUZ para cambiar de velocidad.



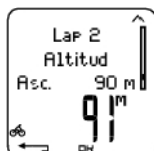
Distancia
Distancia del lap



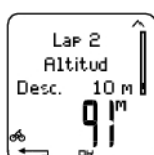
Cadence (Cadencia)*
Máximo
Cadencia media del lap



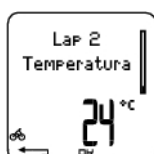
Subida
Subida en %
Subida en grados



Altitud
Ascenso
Altitud



Altitud
Descenso
Altitud



Temperatura

Pulse STOP para volver a la vista de información de los Laps.

*Es necesario el sensor opcional.

Resumen semanal

Seleccione **Archivo** > **Semanal**

En el resumen **Semanal** puede ver los datos acumulados en 16 semanas de ejercicios. La barra del extremo derecho llamada **Esta semana** muestra el resumen de ejercicios de la semana actual. Las barras anteriores tienen fecha del domingo de la semana en cuestión. Desplace las semanas mostradas con los botones ARRIBA o ABAJO, y consulte la duración total del ejercicio en la fila inferior.



Seleccione la semana con el botón OK para ver el total de calorías, la distancia y el tiempo total de los ejercicios de la semana.



Pulse ABAJO para ver las zonas de deporte de la semana.



Para ver el tiempo transcurrido en cada zona de deporte, pulse OK y desplácese por las zonas de deporte con los botones ARRIBA o ABAJO.

Totales

Seleccione **Archivo** > **Totales**

Totales incluye la información acumulada registrada durante las sesiones de entrenamiento desde la última puesta a cero. Utilice el archivo de valores totales como un contador de sesiones y mensual de los datos de entrenamiento. Los valores se actualizan automáticamente cuando se detiene el registro del ejercicio.

Utilice los botones ARRIBA o ABAJO para desplazarse por la siguiente información:

- **Bike 1 distance** (distancia acumulada con la bicicleta 1; se puede poner a cero)
- **Bike 2 distance**
- **Distancia total** (distancia acumulada; se puede poner a cero)
- **Duración total**
- **Total calorías**
- **Recuento total de ejercicios**
- **Ascenso total**
- **Total odometer** (distancia acumulada; no se puede poner a cero)
- **Reiniciar totales**

Para poner a cero los valores totales

Seleccione **Archivo** > **Totales** > **Reiniciar totales**

Seleccione el valor que desea poner a cero en el menú y confirme con OK. Seleccione **SÍ** para confirmar la puesta a cero. **No se podrá recuperar la información borrada.** Seleccione **No** para volver al menú **Restaurar**.

Eliminación de archivos

Seleccione **Archivo** > **Borrar** > **Ejercicio**

En el menú **Borrar** (Borrar), puede borrar ejercicios anteriores uno a uno, todos los ejercicios a la vez, o bien los valores totales.

Desplácese por la siguiente información con los botones ARRIBA o ABAJO para aceptar la carpeta sugerida por el programa de instalación:

- **Ejercicio** (Ejercicio): seleccione un solo ejercicio para borrarlo.
- **Todos ejerc.**: borra todos los ejercicios.
- **Totales** (Totales): borra los valores totales uno a uno, o bien todos a la vez.

Para confirmar, seleccione **SÍ**.

7. AJUSTES

Cambie los ajustes fácilmente mediante el software Polar ProTrainer 5 software. Para obtener más información, consulte la ayuda del software.

Tipos de ejercicios

Seleccione **Ajustes** > **Ejercicio**

Para más información sobre los ejercicios, consulte Tipos de ejercicios (página).

Ajuste de funciones

Seleccione **Ajustes** > **Funciones**



Altitud

El Cycling Computer mide y muestra la altitud. Cambie los ajustes del altímetro en el menú **Altitud**. Puede calibrar el altímetro de forma manual o automática.

Calibración manual de la altitud

Seleccione **Ajustes** > **Funciones** > **Altitud** > **Calibrar** > **indique la altitud de la ubicación actual**

Si la altitud de su ubicación difiere bastante del valor mostrado, el mensaje **¿Calibrar a xx?** aparece en pantalla.

Sí: se muestra **Altitud calibrada a xx**.

No: se muestra **Calibración de la altitud cancelada**.

Calibre la altitud para asegurar que no pierde precisión. Ajuste la altitud de referencia siempre que disponga de una referencia fiable, como un mapa topográfico, indicador de cumbres o cuando esté a nivel del mar.

Calibración automática de la altitud

Seleccione **Ajustes** > **Funciones** > **Altitud** > **Autocalibrar** > **Activado / Desactivado**

Si utiliza la opción de Calibración automática de la altitud, puede configurar la altitud inicial de modo que sea siempre la misma al inicio del ejercicio. Calibre manualmente la altitud y active la Calibración automática (**Autocalibrar**). A partir de ese momento se usará siempre esta altitud como la altitud base al comienzo del ejercicio cuando la calibración automática de la altitud esté activada. Además, si la Calibración automática está activada y calibra manualmente el Cycling Computer, este nuevo valor se usará como nueva altitud inicial de la opción de Calibración automática.

Si la altitud o la presión atmosférica cambian de manera significativa, se le pedirá que confirme el cambio. Si cambia la elevación, el mensaje **Altitud calibrada a xx m/pies** indica que la calibración se ha realizado con éxito. Si aparece el mensaje **Error en la calibración de la altitud**, vuelva a calibrar la altitud.

También puede ajustar la altitud para la Calibración automática utilizando el software Polar ProTrainer 5. Para obtener más información, consulte la ayuda del software.



Seleccione esta opción si se entrena en el mismo entorno. De este modo, los valores de altitud son siempre correctos.

Si el perfil del deporte del ejercicio incluye una calibración automática, la medición de la altura empieza siempre a

esta altura, independientemente de los ajustes generales de altura.

Velocidad de registro

Seleccione **Ajustes** > **Funciones** > **Vel. Reg.** > **1 / 5 / 15 / 60 s**

El Cycling Computer puede almacenar su frecuencia cardíaca, la velocidad, la cadencia, la potencia y la altitud en intervalos de 1, 5, 15 ó 60 segundos. Un intervalo mayor le permite registrar durante más tiempo, mientras que un intervalo más corto le permite registrar con más precisión la frecuencia cardíaca y otros datos. Esta función le permite analizar los datos de forma precisa con el software Polar ProTrainer 5.

Una velocidad de registro más corta consume la memoria de la unidad con mayor rapidez. El tiempo restante de registro se muestra en la fila inferior al ajustar la velocidad. La velocidad de registro predeterminada es de 5 segundos.

Cuando quedan menos de 30 minutos del tiempo máximo de registro, la velocidad de registro cambia automáticamente a un tiempo de registro mayor (1 s > 5 s > 15 s > 60 s). De este modo, el tiempo para registrar datos de los ejercicios aumenta lo máximo posible. Cuando termina la sesión, la velocidad de registro actual se utilizará en la siguiente sesión de entrenamiento.

La siguiente tabla muestra los tiempos de registro máximos para cada velocidad. El tiempo máximo de registro se puede acortar si registra un gran número de ejercicios breves.

 *La velocidad de registro cambiará si quedan menos de 30 minutos de tiempo de registro. **Memoria baja** aparece en pantalla 60 minutos antes de que se agote la memoria.*

Velocidades de registro de la velocidad y la cadencia

Velocidad	Cadencia	Vel. Reg. 1 s	Vel. Reg. 5 s	Vel. Reg. 15 s	Vel. Reg. 60 s
Activado	Activado	10 h 30 min	52 h 40 min	158 h	633 h
Activado	Activado	7 h 50 min	39 h 30 min	118 h	474 h
Activado	Activado	5 h 10 min	26 h 20 min	67 h 50 min	271 h
Activado	Activado	4 h 30 min	22 h 30 min	59 h 20 min	237 h

Grabación automática de laps

Ajuste de la grabación automática de laps

Seleccione **Ajustes** > **Funciones** > **Laps automáticos** > **Activado** > **ajuste la distancia de cada vuelta o lap**

El Cycling Computer registrará los laps automáticamente. Elija **Desactivado** para desactivar esta función.

Uso de la función HeartTouch

Ajuste de la función HeartTouch

Seleccione **Ajustes** > **Funciones** > **HeartTouch**

HeartTouch permite ver información durante el entrenamiento sin necesidad de presionar botones. Con sólo acercar el Cycling Computer al transmisor, la pantalla mostrará su zona de frecuencia cardíaca objetivo.

 *No recomendamos utilizar la función HeartTouch cuando el Cycling Computer Polar CS400 se encuentre colocado en la bicicleta.*

Entre las opciones de la función HeartTouch se incluyen:

- **Mostrar límites**

- **Lap**
- **Cambiar vista**
- **Luz**
- **Activado**

Vista de la frecuencia cardiaca

Escoger un formato para visualizar la frecuencia cardiaca

Seleccione **Ajustes** > **Funciones** > **Vista FC** > **FC** / **FC%**

SportZones

Definir Polar Sport Zones (página 43) en el Cycling Computer

Seleccione **Ajustes** > **Funciones** > **Zonas de deporte** > **Límite inferior de la zona de deporte**

Ajuste el límite inferior de la zona de deporte 1 presionando los botones ARRIBA y ABAJO. A continuación, presione OK. Ajuste los límites inferiores de cada una de las zonas de deporte del mismo modo. Al ajustar el límite inferior, el límite superior de la zona anterior se ajusta automáticamente.

Mantenga presionado el botón de la LUZ para cambiar entre las dos vistas de la zona de deporte: **FC%** (porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima) o **PPM** (pulsaciones por minuto).

También puede cambiar los ajustes fácilmente con el software Polar ProTrainer 5. Para obtener más información, consulte la ayuda del software.

 *Puede bloquear/desbloquear la zona de deporte manteniendo presionado el botón LAP mientras realice la actividad física.*

Ajustes de la bicicleta

Seleccione **Ajustes** > **Bicicleta**

Puede definir varias preferencias de bicicletas para el Cycling Computer. Prepare los ajustes para las bicicletas y, cuando empiece el entrenamiento, seleccione una de las bicicletas. La bicicleta 1 se selecciona por defecto.



Seleccione **Ajustes** > **Bicicleta** > **escoja una de las bicicletas** u **Otro**. Las bicicletas extra se pueden activar o desactivar. Seleccione **Otro** para desactivar los sensores de velocidad y de cadencia y para medir sólo los datos de frecuencia cardiaca, altitud y temperatura.

Tamaño de la rueda

Seleccione **Bicicleta** > **Bicicleta 1** > **Rueda**

Ajustar el tamaño de la rueda es un prerequisite para obtener información correcta sobre el pedaleo. Para más información sobre cómo medir el tamaño de la rueda, consulte Medición del tamaño de la rueda (página 6).

Activación y desactivación del inicio automático

Seleccione **Ajustes** > **Bicicleta** > **Bicicleta 1** > **Inicio automático**

La función de inicio automático pone en marcha y detiene automáticamente el registro del ejercicio cuando empiece o pare de pedalear. La función de inicio automático requiere la presencia de un sensor de velocidad Polar.

Hora de Llegada

Seleccione **Ajustes** > **Bicicleta** > **Bicicleta 1** > **Hora de Llegada**

Establezca la distancia que va a recorrer y el Cycling Computer calculará la hora de llegada estimada en función de la velocidad de pedaleo. Instale el sensor de velocidad Polar en la bicicleta para medir la velocidad y la distancia. Para más información acerca de cómo instalar el sensor de velocidad, consulte el manual del usuario del sensor de velocidad Polar.



- Seleccione presionando OK
- Seleccione **Activado/Desactivado** para activar o desactivar la función.
- Seleccione **Ajustar dist.** para definir la distancia que recorrerá.

Activación y desactivación de la velocidad

Seleccione **Ajustes** > **Bicicleta** > **Bicicleta 1** > **Velocidad** > **Activado/Desactivado**

Por defecto, la indicación de velocidad estará **desactivado** para la bicicleta 1.

Seleccione **Activado** y **¿Añadir velocidad?** aparece en pantalla.

Seleccione **SÍ** para activar la función. El mensaje **Pantallas de ejercicio actualizadas** aparece en pantalla.

Seleccione **Desactivado** y **Pantallas de ejercicio actualizadas** aparece en pantalla. Toda la información de velocidad desaparecerá de las pantallas.

 *Los ajustes de velocidad se pueden hacer manualmente o con el software Polar ProTrainer 5.*

Activación y desactivación de la cadencia*

Puede instalar un sensor de cadencia Polar opcional en su bicicleta.

Seleccione **Ajustes** > **Bicicleta** > **Bicicleta 1** > **Cadencia** > **Activado/Desactivado**

Seleccione **Activado** y **¿Añadir cadencia?** aparece en pantalla. Seleccione **SÍ** para activar la función. El mensaje **Pantallas de ejercicio actualizadas** aparece en pantalla y la información sobre la cadencia se añade a las pantallas.

Seleccione **Desactivado** para que desaparezca la información de cadencia de todas las pantallas.

*Requiere un sensor opcional.

Ajustes del usuario

Introduzca información precisa sobre el usuario en el Cycling Computer para recibir datos correctos sobre su rendimiento.

Para introducir información del usuario en el Cycling Computer, seleccione **Ajustes** > **Usuario**



- **Peso**: para cambiar las unidades, mantenga presionado el botón de la LUZ
- **Estatura**: para cambiar las unidades, mantenga presionado el botón de la LUZ
- **Nacimiento**: dd=día, mm=mes, aa=año
- **Sexo**: escoja entre hombre y mujer
- **Actividad**: escoja entre Máxima, Intensa, Moderada y Suave
- **Frecuencia cardíaca**: FC_{máx}, FC_{sent.}

- **VO_{2máx}:** Consumo máximo de oxígeno

Nivel de actividad

El nivel de actividad es una evaluación de su nivel de actividad física a largo plazo. Seleccione la alternativa que mejor describa la cantidad global y la intensidad de su actividad física durante los últimos tres meses.

- **Máxima:** Practica ejercicio físico de alta intensidad al menos 5 veces por semana, o se entrena para mejorar el rendimiento con fines competitivos.
- **Intensa:** Realiza algún tipo de ejercicio físico intenso al menos 3 veces a la semana; por ejemplo, dedica de 2 a 4 horas (40-120 km) semanales a ir en bicicleta o a una actividad física comparable.
- **Moderada:** Practica con regularidad algún deporte recreativo; por ejemplo, monta en bicicleta 1/2-2 horas (15-40 km) por semana o dedica este tiempo a alguna actividad física comparable, o bien tiene un trabajo que le exige una cierta actividad física.
- **Suave:** Usted no practica habitualmente actividades deportivas recreativas ni demasiada actividad física de intensidad alta. Por ejemplo, sólo ocasionalmente hace un esfuerzo que le haga sudar y que se le acelere la respiración.

En el Cycling Computer, estos valores se utilizan para calcular su consumo energético.

Frecuencia cardiaca: FC_{máx}, FC_{sent.}

FC_{máx} (Frecuencia cardiaca máxima): El valor de la frecuencia cardiaca_{máx} prevista según la edad (220 - edad) se utiliza por defecto. Ajuste su FC_{máx} manualmente si ha determinado su frecuencia cardiaca máxima en un laboratorio, si ha realizado la prueba Polar Fitness Test con el Cycling Computer Polar CS400 o si ha comprobado su frecuencia cardiaca máxima personalmente durante la práctica de un ejercicio.

FC_{sent.} (Valor de la frecuencia cardiaca estando sentado): El valor de la frecuencia cardiaca estando _{sent.} previsto según la edad se utiliza por defecto. Ajuste su FC_{sent.} si lo ha determinado según las instrucciones. Encontrará estas instrucciones en Valor de la frecuencia cardiaca estando sentado (página ?) en la Información preliminar.

Consumo Máximo de Oxígeno: VO_{2máx}

VO_{2máx} es la capacidad máxima de consumo de oxígeno de su organismo durante un esfuerzo físico máximo. La forma más exacta de determinar su valor de VO_{2máx} es realizar una prueba de esfuerzo máximo en un laboratorio. Si conoce su VO_{2máx} exacto mediante pruebas clínicas, introduzca el valor en el Cycling Computer. De lo contrario, mida un valor comparable, el OwnIndex, mediante la realización de la prueba de condición física Polar. Para obtener más información, consulte la sección Polar Fitness Test™ (página 39).

Si se han efectuado cambios en los ajustes del usuario, aparece el mensaje **Ajustes del usuario actualizados**.

También puede introducir y editar ajustes del usuario con el software Polar ProTrainer 5. Para obtener más información, consulte la ayuda del software.

Ajustes generales



Sonido

Seleccione **Ajustes > General > Sonido**

Volumen

Seleccione **Ajustes > General > Sonido > Volumen > Activado / Desactivado**

Los ajustes de volumen controlan los sonidos de los botones y de la actividad durante el ejercicio. No afecta a las alarmas del reloj ni de las zonas objetivo (Z alarma).

Alarma de zona objetivo

Es posible activar o desactivar la alarma de zona objetivo

Seleccione **Ajustes** > **General** > **Sonido** > **Z alarma** > **Activado** / **Desactivado**

Si la alarma de zona objetivo está desactivada, la lectura de la frecuencia cardiaca parpadeará cuando esté fuera de la zona objetivo.

Bloqueo

Definición de los ajustes de bloqueo

Seleccione **Ajustes** > **General** > **Bloqueo** > **Manual** / **Automático**

El bloqueo de botones evita que se pulse un botón accidentalmente.

Manual: activa el bloqueo manual.

Automático: el bloqueo se activa en el modo de tiempo cuando no se pulsan los botones durante un minuto.

Para **activar/desactivar** el bloqueo, mantenga presionado el botón de la LUZ durante un segundo como mínimo.

Unidades

Ajuste las unidades preferidas en el Cycling Computer

Seleccione **Ajustes** > **General** > **Unidades** > **kg/cm/km o lb/ft/mi**

Idioma

Selección del idioma

Seleccione **Ajustes** > **General** > **Idioma** > **English** / **Deutsch** / **Español** / **Français** / **Italiano**

Hibernación

Activa la función de hibernación

Seleccione **Ajustes** > **General** > **Hibernación** > **¿Activar el modo de hibernación?** > **SÍ**

La activación del modo de hibernación ahorrará energía de la pila cuando no se use el Cycling Computer en un largo período de tiempo. La alarma del reloj seguirá funcionando en el modo de hibernación.

Para reactivar el Cycling Computer

Presione cualquier botón > **¿Encender la pantalla?** > **SÍ** / **No**

SÍ: se activa el Cycling Computer.

No: el Cycling Computer vuelve al modo de hibernación.

Ajustes del reloj



Recordatorio

Configure un recordatorio de las diferentes tareas o ejercicios que quiera realizar

Seleccione **Ajustes > Reloj > Recordatorios > Añadir nuevo**

Fecha: introduzca la fecha de la tarea en el formato dd=día, mm=mes, aa=año.

Recordar hora: introduzca la hora de la tarea.

Alarma: configure la alarma para que suene a la hora concreta, o bien 10 min / 30 min / 1 hora antes de la tarea.

Sonido: seleccione un sonido para la alarma (Silencio / Pitido / Normal).

Repetir: seleccione el recordatorio para que se repita Una vez / Cada hora / Diario / Cada semana / Cada mes / Cada año.

Ejercicio: seleccione el ejercicio que se vincula con el recordatorio. Cuando se apague el recordatorio, el Cycling Computer mostrará este ejercicio como valor predeterminado. Seleccione NINGUNO si no desea vincular el recordatorio a una sesión de ejercicios.

Cambiar nombre: para cambiar el nombre del recordatorio, seleccione las letras con ARRIBA y ABAJO y acepte los cambios con OK.

El Cycling Computer permite programar siete recordatorios.

Para consultar los recordatorios activos y modificarlos:

Seleccione **Ajustes > Reloj > Recordatorios**

Seleccione un recordatorio para visualizarlo, editarlo, cambiar su nombre o borrarlo.

Evento

Ajustar la cuenta atrás de un evento en el Cycling Computer

Seleccione **Ajustes > Reloj > Evento**

Día del evento : dd=día, mm=mes.

Cambiar nombre: para cambiar el nombre del evento, seleccione las letras con ARRIBA y ABAJO y acepte los cambios con OK.

Modificar la cuenta atrás del evento

Seleccione **Ajustes > Reloj > Evento**

Puede ver la cuenta atrás del evento, ajustar una fecha nueva, cambiar su nombre o borrarlo.

En el modo de tiempo, oculte o muestre la cuenta atrás del evento manteniendo presionado el botón ARRIBA.

Alarma

Ajustar una alarma en el Cycling Computer

Seleccione **Ajustes > Reloj > Alarma > Desactivado / Una vez / Lun-Vie / Diario**

Puede configurar la alarma de modo que se active una vez (**Una vez**), cada día de lunes a viernes (**Lun-Vie**), a diario (**Diario**) o desactivarla (**Desactivado**). La alarma suena en todos los modos excepto en el modo de ejercicio, y lo hará durante un minuto hasta que presione STOP. La alarma del reloj también funciona en el modo de hibernación y aunque desactive el sonido en los ajustes del submenú **General**.

Para silenciar la alarma 10 minutos más, presione los botones ARRIBA y ABAJO o bien el botón OK: en la pantalla aparece **Silenciar** y empieza la cuenta atrás de la alarma. Para cancelar el proceso, presione STOP.

Si aparece el símbolo de batería baja en la pantalla, no se puede activar la alarma.

Hora

Ajustar la hora 1 en el Cycling Computer

Seleccione **Ajustes** > **Reloj** > **Hora 1** > **24h / 12h**

Ajustar la hora 2 en el Cycling Computer

Seleccione **Ajustes** > **Reloj** > **Hora 2**

Ajuste la diferencia horaria entre la hora 1 y la hora 2, en horas, con los botones ARRIBA y ABAJO .

Zona horaria

Cambio entre zonas horarias

Seleccione **Ajustes** > **Reloj** > **Zona horaria** > **Hora 1 / Hora 2**

Seleccionar una zona horaria

En el modo de tiempo, cambie la zona horaria manteniendo presionado el botón ABAJO. El número 2 de la esquina inferior derecha de la pantalla indica que se utiliza la Hora 2.

Fecha

Ajustar la fecha en el Cycling Computer.

Seleccione **Ajustes** > **Reloj** > **Fecha**

dd=día, mm=mes, aa=año

Puede cambiar los ajustes fácilmente con el software Polar ProTrainer 5. Para obtener más información, consulte la ayuda del software.

Personalizar la pantalla del Cycling Computer

En el modo de tiempo, seleccione OK > **Ajustes** > **Pantalla** > **Editar**

Personalice la pantalla de su Cycling Computer para que muestre la información que desea ver durante el entrenamiento. También puede ajustar las pantallas utilizando el software Polar ProTrainer 5. Un ejercicio que dependa del programa de entrenamiento tendrá sus propios ajustes de pantalla, que no podrán ser modificados. La información de la pantalla depende de las funciones que están activadas. Por ejemplo, si la medición de la velocidad no está activada, la información relativa a la velocidad no podrá mostrarse en la pantalla.

Para más información acerca de los símbolos que aparecen en pantalla, consulte Símbolos de la pantalla (página 15).

Seleccione la pantalla que desee modificar presionando ARRIBA y ABAJO, y confirme presionando OK. Seleccione la información de la fila superior intermitente con los botones ARRIBA y ABAJO, y confirme presionando OK. La información de la pantalla depende de las funciones que están activadas. Para obtener más información, consulte la sección Ajuste de funciones (página 27).

Repita el mismo procedimiento para cambiar las filas central e inferior. El nombre de cada pantalla se asigna después de que aparezca la información en la fila inferior. Para volver a los ajustes predeterminados de la pantalla, mantenga presionado el botón de la LUZ cuando las filas están intermitentes.

Active la opción **Títulos** para ver el nombre de la pantalla al cambiar de pantalla durante un ejercicio: En el modo de tiempo, seleccione OK > **Ajustes** > **Pantalla** > **Títulos**

 *Los ajustes de la pantalla son independientes para cada bicicleta (bicicletas 1, 2 y 3). Si modifica las pantallas de una bicicleta, los cambios no afectarán a las del resto. Los elementos mostrados en pantalla dependen de las funciones que estén activadas. Para obtener más información, consulte la sección Ajuste de funciones (página 27) y Ajustes de la bicicleta (página 29).*

Botón de acceso directo (Menú rápido)

Algunos ajustes se pueden modificar mediante un botón de acceso directo en el modo de tiempo.

Mantenga presionado el botón de la **LUZ** > **Menú rápido**

- **Bloqueo**
- **Recordatorios**
- **Alarma**
- **Zona horaria**
- **Hibernación**

8. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

Consulta del programa

Con el software Polar ProTrainer 5 puede crear y descargar un programa de entrenamiento personalizado para el Cycling Computer. En este capítulo se incluyen instrucciones básicas sobre cómo desplazarse y controlar el programa una vez descargado en el Cycling Computer. Para obtener más información sobre cómo crear ejercicios programados con el software, cómo transferirlos al Cycling Computer, y cómo analizar sus resultados tras el entrenamiento, consulte la ayuda del software Polar ProTrainer 5.

Después de descargar el programa, en el Cycling Computer se crean dos menús especiales que permiten ver el programa y comprobar la planificación diaria. Desplácese por las semanas, los días y los ejercicios con los botones ARRIBA y ABAJO. Seleccione la semana y el día con el botón OK.



Consultar el programa semanal

Seleccione **Programa** > **Semana**

La vista de la semana ofrece una descripción general de los ejercicios semanales. La barra blanca representa el tiempo planificado del ejercicio y la barra negra representa el tiempo empleado en el ejercicio. El tiempo del ejercicio objetivo semanal se muestra debajo de las barras.

Mantenga presionado el botón de la LUZ para ver la siguiente información sobre la semana:

- **Info semanal:** nombre y descripción de la semana.
- **Objetivos:** resumen de los objetivos para la semana. Calorías, distancia y duración. Tiempo planificado para las zonas de deporte: presione OK y muévase por las zonas de deporte con los botones ARRIBA y ABAJO.
- **Resultados:** resumen de los resultados de la semana. Calorías, distancia y duración. Tiempo empleado en las zonas de deporte: presione OK y muévase por las zonas de deporte con los botones ARRIBA y ABAJO.
- **Recordatorio:** ajuste la alarma (a la hora en punto, 10 min, 30 min o 1 hora antes del ejercicio) y defina el tipo de sonido (Silencio, Pitido, Normal).
- **Programa desactivado:** elimina el programa del Cycling Computer.

Consultar el programa semanal

Seleccione **Programa** > **Semana** > **Día**

Seleccione **Hoy** > **Ver ejercicio**

La vista de día ofrece una descripción general de los ejercicios diarios. La barra blanca representa el tiempo planificado del ejercicio y la barra negra representa el tiempo empleado en el ejercicio. El tiempo de ejercicio objetivo diario se muestra debajo de las barras.

Mantenga presionado el botón de la LUZ para ver más información sobre el día:

- **Objetivos:** resumen de los objetivos para el día. Calorías, distancia y duración. Tiempo planificado para las zonas de deporte: presione OK y muévase por las zonas de deporte con los botones ARRIBA y ABAJO.
- **Resultados:** resumen de los resultados del día. Calorías, distancia y duración. Tiempo empleado en las zonas de deporte: presione OK y muévase por las zonas de deporte con los botones ARRIBA y ABAJO.

Consultar el ejercicio diario

Seleccione **Programa** > **Semana** > **Día** > **Ver ejercicio**

La vista de ejercicio muestra la siguiente información: nombre del ejercicio, descripción y duración objetivo.

Mantenga presionado el botón de la LUZ para ver la información siguiente:

- **Objetivos:** resumen de los objetivos para la sesión de entrenamiento. Calorías, distancia y duración. Tiempo planificado para las zonas de deporte: presione OK y muévase por las zonas de deporte con los botones ARRIBA y ABAJO.
- **Fases:** resumen de las fases de la sesión de entrenamiento.
- **Perfil del deporte:** consulte el nombre del perfil del deporte elegido. Para obtener más información, consulte la ayuda del software Polar ProTrainer 5.
- **Recordatorio:** ajuste la hora del recordatorio.

Realizar un ejercicio programado

Iniciar la actividad

Si ha ajustado un recordatorio, el Cycling Computer le recordará su entrenamiento según la planificación de la fecha programada. Puede ver la información del ejercicio planificado presionando OK cuando ya haya desaparecido el recordatorio.

Inicio del ejercicio diario

Seleccione **Hoy** > **Ver ejercicio** (nombre del ejercicio) > OK

Seleccione **Programa** > **Semana** > **Día** > **Ver ejercicio** > OK > OK

Para obtener más información sobre cómo registrar ejercicios, consulte Inicio del entrenamiento (página 12). Su Cycling Computer le guiará durante la sesión.

Ejercicio con fases

A continuación se ofrece un ejemplo de un ejercicio por intervalos, que está dividido en cuatro fases:

Calentamiento / P1: Ir en bicicleta 15 minutos a una frecuencia cardiaca entre el 60-70% de la frecuencia cardiaca máxima.

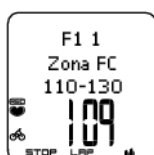
Intervalo / P2: Ir en bicicleta 5 minutos a una frecuencia cardiaca entre el 80-90% de la frecuencia cardiaca máxima.

Recuperación / P3: Ir en bicicleta 5 minutos a una frecuencia cardiaca entre el 55-65% de la frecuencia cardiaca máxima. Repita tres veces las fases 2 y 3.

Enfriamiento / P4: Ir en bicicleta 15 minutos a una frecuencia cardiaca entre el 55-65% de la frecuencia cardiaca máxima.

Vistas durante el ejercicio

Durante el ejercicio observará los siguientes tipos de pantalla:



Cada fase comienza con una pantalla que muestra:

Nombre de la fase

Tipo de zona

Límites de la zona



Durante el ejercicio, la pantalla de fase muestra:

Distancia / temporizador de cuenta atrás, temporizador de cuenta adelante, número de la fase actual

Zona objetivo en formato gráfico (se actualiza cada 10 segundos y muestra los últimos 8 minutos en la pantalla)

Frecuencia cardíaca

Número de repeticiones de fase pendientes



Cada fase termina con una pantalla de fin de fase que muestra:

Duración o distancia de la fase

Diferencia de frecuencia cardíaca (cuánto ha aumentado o disminuido su frecuencia cardíaca durante la fase) o la velocidad media

Frecuencia cardíaca media

Número de fases terminadas



Una vez haya terminado un ejercicio programado, esta pantalla indica la finalización del mismo con el mensaje **Círculo 1 completado**.

El Cycling Computer pasa al modo de ejercicio libre y puede seguir ejercitándose sin ajustes. El ejercicio realizado se registra y almacena.

Para más información sobre cómo planificar las sesiones y transferirlas al Cycling Computer con el software Polar ProTrainer 5, consulte la ayuda del software.

Funciones durante el ejercicio

Puede cambiar los mismos ajustes en un ejercicio programado al igual que en cualquier otro tipo de ejercicio. Para obtener más información acerca de las diferentes funciones durante el ejercicio, consulte Funciones de los botones durante el ejercicio (página 16).

El ejercicio programado utiliza los ajustes del perfil del deporte definidos en el software Polar ProTrainer 5. Si cambia los ajustes del Cycling Computer durante el ejercicio (por ejemplo, el factor de calibración), los cambios sólo se aplican al ejercicio actual. La próxima vez que inicie el mismo ejercicio, el Cycling Computer utilizará los ajustes del perfil del deporte definidos en el software.

Menú Lap

Para ver el menú Lap durante el ejercicio programado, mantenga presionado el botón OK. Muévase por las opciones con los botones ARRIBA y ABAJO y seleccione con OK. El contenido del menú Lap depende del ejercicio.

- **Terminar fase** : termina la fase actual y pasa a la siguiente fase del ejercicio.
- **Ir a** : pasar a cualquier otra fase del ejercicio.

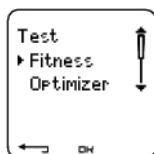
Para ver los resultados del ejercicio, seleccione **Archivo > Reg. Ejercicio**

Después de completar un ejercicio programado, los datos del entrenamiento se guardarán en **Archivo**. Para obtener más información, consulte la sección Análisis de resultados de los ejercicios (página 19).

9. PRUEBAS

Polar Fitness Test™

Seleccione **Test** > **Fitness** > **Tendencia**



El Polar Fitness Test™ es una forma rápida, sencilla y segura de medir su capacidad aeróbica (cardiovascular) en reposo. El resultado, el Polar OwnIndex, es comparable al consumo máximo de oxígeno ($VO_{2máx}$), que se utiliza habitualmente para evaluar la capacidad aeróbica. Su nivel de actividad física a largo plazo, la frecuencia cardiaca, la variabilidad de la frecuencia cardiaca en reposo, el género, la edad, la altura y el peso corporal: todo influye en el valor OwnIndex. La prueba de condición física Polar está diseñada para adultos que se encuentren en buena forma.

La capacidad aeróbica tiene que ver con la eficacia con la que el sistema cardiovascular transporta el oxígeno a los distintos órganos del cuerpo. Cuanto mejor sea la capacidad aeróbica, más fuerte y eficaz será el corazón. Una buena capacidad aeróbica tiene muchas ventajas para la salud. Por ejemplo, ayuda a reducir la hipertensión y el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de derrames cerebrales. Para mejorar su capacidad aeróbica, necesitará de media unas 6 semanas de entrenamiento regular para observar un cambio apreciable en su OwnIndex. La mejora será más rápida en los individuos con peor condición física. Cuanto mejor sea la capacidad aeróbica, menores serán las mejoras en OwnIndex.

Los ejercicios ideales para mejorar la capacidad aeróbica son los que movilizan grupos musculares grandes. Entre estas actividades se encuentran, por ejemplo, correr, ciclismo, caminar, nadar, remar, patinar y el esquí de fondo.

Para realizar el seguimiento de su progreso, empiece midiendo su OwnIndex un par de veces durante las dos primeras semanas para obtener un valor de referencia, y a continuación, repita la prueba una vez al mes aproximadamente.

El Polar Fitness Test también calcula la predicción de la frecuencia cardiaca máxima ($FC_{máx-p}$). El índice $FC_{máx}$ calcula su frecuencia cardiaca máxima individual con mayor exactitud que la fórmula basada en la edad (220 menos la edad). Para obtener más información sobre la $FC_{máx}$, consulte Ajustes del usuario (página 30).

Para garantizar que se obtienen unos resultados fiables, es necesario aplicar los siguientes requisitos básicos:

- Puede realizar la prueba en cualquier sitio, en su casa, en la oficina o en el gimnasio, siempre que el ambiente sea tranquilo. No debe haber ruidos (por ejemplo, televisión, radio o teléfono) ni nadie que le moleste.
- Realice la prueba siempre en las mismas condiciones y a la misma hora.
- Procure no comer mucho ni fumar en las 2-3 horas previas a la prueba.
- Evite realizar esfuerzos físicos intensos así como consumir bebidas alcohólicas o estimulantes farmacológicos el día de la prueba y el día anterior a la misma.
- Debe estar relajado y tranquilo. Tumbese y relájese durante 1-3 minutos antes de realizar la prueba.

Antes de la prueba

Colóquese el transmisor

Para obtener más información, consulte la sección Colóquese el transmisor (página 12).

Introduzca la información sobre el usuario

Seleccione **Ajustes** > **Usuario**

Para llevar a cabo el Polar Fitness Test, introduzca su información personal de usuario (si ya la ha introducido con anterioridad, no es necesario que lo vuelva a hacer) y su nivel de actividad física a largo plazo en los Ajustes del usuario.

Active la opción FC_{máx-p}

Si desea obtener su valor de predicción de la frecuencia cardíaca máxima, active la opción FC_{máx-p}.

Seleccione **Test** > **Fitness** > **FC máx-p** > **Activado**

Realización de la prueba

Seleccione **Test** > **Fitness** > **Iniciar** > **Fitness Test túmbese**

La prueba de condición física comienza en cinco segundos. Las flechas indican que la prueba se está realizando. Permanezca relajado, no se mueva y limite la comunicación con los de su alrededor.

Si no ha establecido su nivel de actividad física a largo plazo en los Ajustes del usuario, se mostrará el mensaje **Defina su nivel personal de actividad**. Seleccione **Máxima**, **Intensa**, **Moderada** o **Suave**. Para obtener más información sobre los niveles de actividad, consulte Ajustes del usuario (página 30).

Si su Cycling Computer no recibe la frecuencia cardíaca al comienzo de la prueba o durante la misma, la prueba no se lleva a cabo y aparece **Test fallido. Compruebe el WearLink**. Compruebe que los electrodos del transmisor están mojados y que la banda está bien ajustada y empiece de nuevo la prueba.

Cuando termine la prueba, escuchará dos pitidos. **OwnIndex** aparece con un valor numérico y una evaluación de nivel. Para obtener más información sobre las evaluaciones, consulte Niveles de condición física.

Para ver su valor de **Predicción de la frecuencia cardíaca máxima**, presione ABAJO. Presione OK para salir.

¿Actualizar el VO₂ máx? aparece en pantalla.

- Seleccione **Sí** para guardar el valor OwnIndex en sus ajustes de usuario y en el menú **Tendencia de la prueba de condición física**.
- Seleccione **No** sólo si conoce su valor VO_{2máx} medido en un laboratorio y si difiere en más de una clase de nivel de condición física del resultado de OwnIndex. Su valor OwnIndex se guarda sólo en el menú **Tendencia de la prueba de condición física**. Para obtener más información, consulte la sección Tendencia de la prueba de condición física.

¿Actualizar a FC_{máx}? (Si **FC_{máx-p}** (si la opción FC_{máx-p} está activada) aparece en pantalla.)

- Seleccione **Sí** para guardar el valor en sus ajustes del usuario.
- Seleccione **No** si conoce su FC_{máx}.

Puede interrumpir la prueba en cualquier momento pulsando el botón STOP. **Prueba de condición física cancelada** aparece en la pantalla durante unos segundos.

Los valores de OwnIndex y FC_{máx-p} guardados se utilizarán para calcular el consumo de calorías.

Después de la prueba

Niveles de condición física

Su OwnIndex es más significativo al comparar sus valores individuales y los cambios de éstos en el tiempo. Este índice también puede interpretarse según su sexo y su edad. Busque su OwnIndex en la siguiente tabla y descubra cómo su capacidad aeróbica se compara con las demás del mismo género y edad.

Los mejores atletas de deportes de resistencia suelen registrar valores de OwnIndex superiores a 70 (hombres) y 60 (mujeres). Los atletas olímpicos pueden alcanzar valores de hasta 95. El OwnIndex es más elevado en los deportes que implican movilizar grandes grupos musculares, como correr o el esquí de fondo.

Hombres

Edad / Años	Muy bajo	Bajo	Aceptable	Moderado	Bueno	Muy bueno	Excelente
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Mujeres

Edad / Años	Muy bajo	Bajo	Aceptable	Moderado	Bueno	Muy bueno	Excelente
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

La clasificación se basa en un análisis de la documentación de 62 estudios en los que se midió el VO_{2max} directamente en adultos sanos de Estados Unidos, Canadá y 7 países europeos. Referencia: Shvartz E, Reinegrita RC. Normas aeróbicas de salud para hombres y mujeres de edades comprendidas entre 6 y 75 años. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Tendencia de la prueba de condición física

Seleccione **Test** > **Fitness** > **Tendencia**

En el menú **Tendencia** podrá observar cómo se ha desarrollado su valor OwnIndex. En la pantalla se incluyen hasta 16 valores de OwnIndex y sus fechas correspondientes. Cuando el archivo de tendencia de la prueba se llena, el resultado más antiguo se borra automáticamente.

Se muestra la fecha de la prueba más reciente, un gráfico con sus resultados de OwnIndex y el valor OwnIndex más reciente. Muévase con los botones ARRIBA y ABAJO para ver otros valores.

Borrar el valor OwnIndex

Seleccione **Test** > **Fitness** > **Tendencia**

Seleccione el valor que desea borrar y presione y mantenga presionado el botón de la LUZ > **¿Borrar el valor? No/SÍ** aparece en pantalla. Confírmelo presionando OK.

Analizar los resultados de OwnIndex con el software Polar ProTrainer 5

Si descarga los resultados de las pruebas al software Polar ProTrainer 5, puede analizarlos de varias formas, además de tener acceso a información más detallada acerca de su progreso. El software también le permite realizar comparaciones gráficas con los valores obtenidos anteriormente. Los resultados del Polar Fitness Test se descargan automáticamente al software al descargar datos de ejercicios mediante la opción Transferir datos.

10. INFORMACIÓN PRELIMINAR

Polar Sport Zones

Las zonas de deporte (Sport Zones) Polar ofrecen un nuevo nivel de efectividad en el entrenamiento basado en la frecuencia cardíaca. El entrenamiento se divide en cinco zonas de deporte en función de los porcentajes de la frecuencia cardíaca máxima. Con las zonas de deporte, puede seleccionar y controlar fácilmente diferentes intensidades de entrenamiento y seguir los programas de entrenamiento basados en las zonas de deporte Polar.

Zona objetivo	% de intensidad de la FC _{máx} , ppm	Ejemplos de duración	Beneficios del entrenamiento
MÁXIMA 	90–100% 171–190 ppm	menos de 5 minutos	Beneficios: esfuerzo máximo o casi máximo a nivel pulmonar y muscular. Sensaciones: muy cansado a nivel pulmonar y muscular. Recomendado para: ciclistas muy experimentados y en muy buena forma. Sólo intervalos breves, generalmente la última preparación para carreras ciclistas cortas.
INTENSA 	80–90% 152–171 ppm	2–20 minutos	Beneficios: mayor capacidad para resistir más tiempo yendo a gran velocidad. Sensaciones: fatiga muscular y respiración acelerada. Recomendado para: ciclistas experimentados para entrenamientos con cualquier tipo de distancia y duración y durante todo el año. Sin embargo, es más importante en la fase de pretemporada.
MODERADA 	70–80% 133–152 ppm	10–60 minutos	Beneficios: mejora el ritmo de entrenamiento en general, hace más fácil realizar esfuerzos de intensidad moderada y mejora el rendimiento. Sensaciones: pedaleo a buen ritmo, con una cadencia alta y constante. Recomendado para: ciclistas que entrenan para participar en competiciones o que busquen mejorar su rendimiento.
SUAVE 	60–70% 114–133 ppm	60–300 minutos	Beneficios: mejora el nivel de condición física en general, mejora la recuperación y activa el metabolismo. Sensaciones: cómodo y fácil, carga muscular y cardiovascular baja. Recomendado para: todas las personas que realicen sesiones de entrenamiento largas durante períodos de entrenamiento básico y en ejercicios de recuperación durante los meses de competición.
MUY SUAVE 	50–60% 104–114 ppm	20–60 minutos	Beneficios: ayuda a calentarse y a enfriarse y ayuda en la recuperación. Sensaciones: muy fácil, poco esfuerzo. Recomendado para: ejercicios de recuperación y enfriamiento durante la temporada de entrenamiento.

$FC_{\text{máx}}$ = Frecuencia cardiaca máxima (220 – edad). Ejemplo: 30 años de edad, 220 – 30 = 190 ppm.

Ir en bicicleta en la **zona de deporte 1 (Muy suave)** supone una intensidad muy baja. El principal principio del entrenamiento dice que el nivel de rendimiento mejora durante la fase de recuperación tras el entrenamiento, y no sólo durante el entrenamiento. Puede acelerar el proceso de recuperación con un entrenamiento de muy baja intensidad.

La **zona de deporte 2 (Suave)** es indicada para el entrenamiento de resistencia, una parte esencial de cualquier programa de entrenamiento. Las sesiones en esta zona son fáciles y aeróbicas. El entrenamiento de larga duración en esta zona baja tiene como resultado un gasto energético eficaz. El progreso requerirá que sea persistente.

La potencia aeróbica se mejora en la **zona de deporte 3 (Moderado)**. La intensidad del entrenamiento es superior a la de las zonas 1 y 2, aunque sigue siendo principalmente aeróbica. El entrenamiento en la zona de deporte 3 puede consistir, por ejemplo, en intervalos seguidos de períodos de recuperación. Ir en bicicleta en esta zona resulta especialmente eficaz para mejorar la circulación sanguínea en el corazón y en los músculos esqueléticos.

Si su objetivo es competir a su máximo potencial, tendrá que entrenar en las **zonas de deporte 4 (Intensa) y 5 (Máxima)**. En estas zonas, el entrenamiento es anaeróbico, en intervalos de hasta 12 minutos. Cuanto más corto sea el intervalo, mayor será la intensidad. Es muy importante recuperarse suficientemente entre intervalo e intervalo. El modelo de entrenamiento en las zonas 4 y 5 está diseñado para producir un rendimiento máximo.

Al ir en bicicleta en una cierta zona de deporte, la sección intermedia de la zona es un buen objetivo, pero le recomendamos que no mantenga su frecuencia cardiaca en este punto exacto todo el rato. La intensidad de entrenamiento, el nivel de recuperación, el entorno y otros factores contribuyen también a las respuestas de la frecuencia cardiaca. Es, en consecuencia, importante prestar atención a las sensaciones subjetivas de agotamiento y ajustar el programa de entrenamiento en base a ellas.

Una forma sencilla de utilizar las zonas de deporte es mediante sus zonas de frecuencia cardiaca objetivo. Para obtener más información, consulte la sección Programación del entrenamiento (página 9).

Una vez haya terminado la sesión, se muestra la duración del ejercicio en la zona de deporte. Acceda a la pantalla **Semana** para ver las zonas de deporte en las que ha estado ejercitando, así como el tiempo empleado en cada una. El software Polar ProTrainer 5 ofrece un máximo de 10 zonas de deporte que le permiten configurar mejor sus necesidades de entrenamiento y su reserva de frecuencia cardiaca.

Entrenamiento en la zona personal OwnZone

El Cycling Computer determina automáticamente una zona de intensidad de ejercicio individual y segura, es decir, su OwnZone. El exclusivo valor OwnZone de Polar define su zona de entrenamiento personal para el entrenamiento aeróbico. La función le guía a lo largo de la fase de calentamiento, teniendo en cuenta su condición física y mental. Para la mayoría de los adultos, OwnZone corresponde al 60-85 % de la frecuencia cardiaca máxima.

OwnZone se puede determinar en 1-5 minutos durante el período de calentamiento, caminando, corriendo, yendo en bicicleta o realizando algún otro deporte. La idea es que comience el entrenamiento lentamente a baja intensidad e incremente gradualmente la intensidad y la frecuencia cardiaca. OwnZone está pensado para personas sanas. Algunos trastornos de salud pueden ocasionar variabilidad de la Frecuencia cardiaca provocando un fallo en la determinación de OwnZone. Entre estos problemas se incluyen, por ejemplo, presión arterial alta, arritmias cardíacas o tomar ciertos medicamentos.

Escuchar e interpretar las señales que su cuerpo envía durante la realización del ejercicio físico es una parte importante del entrenamiento. Como las rutinas de calentamiento son diferentes según el tipo de ejercicio que se va a realizar y como su estado físico y mental también puede variar de un día a otro (por estrés o enfermedad), el utilizar la función OwnZone para cada sesión garantiza la zona de frecuencia cardiaca objetivo más eficaz para el tipo concreto de ejercicio y día particular.

Para más información sobre cómo determinar su OwnZone, consulte ???.

Frecuencia cardiaca máxima

Frecuencia cardiaca máxima ($FC_{m\acute{a}x}$) es el número máximo de latidos por minuto del corazón (ppm) durante el esfuerzo físico máximo. Es individual y depende de la edad, de factores hereditarios y del nivel de condición física. También puede variar según el deporte que se practique. $FC_{m\acute{a}x}$ se utiliza para expresar la intensidad del ejercicio.

Determinación de la frecuencia cardiaca máxima

Su $FC_{m\acute{a}x}$ se puede determinar de varias formas.

La forma más precisa es que un cardiólogo o terapeuta mida clínicamente su $FC_{m\acute{a}x}$. Una prueba de esfuerzo supervisada por un cardiólogo o un médico deportivo se realiza normalmente con una cinta rodante o una bicicleta estática.

También puede determinar su $FC_{m\acute{a}x}$ mediante la realización de una prueba de campo junto con un compañero de entrenamiento.

Es posible obtener una estimación o una $FC_{m\acute{a}x-p}$ que prediga su $FC_{m\acute{a}x}$ haciendo una prueba Polar Fitness Test.

La fórmula 220 - edad se usa también a menudo, aunque las investigaciones demuestran que este método no es muy preciso, especialmente en personas mayores o en individuos que han estado en buena forma durante años.

Si ha realizado algún entrenamiento intenso en las últimas semanas y sabe que puede alcanzar su frecuencia cardiaca máxima con seguridad, puede realizar personalmente una prueba para determinar su $FC_{m\acute{a}x}$. Se recomienda realizar la prueba con algún compañero de entrenamiento. Si no está seguro, consulte a su médico antes de realizar la prueba.

Aquí se ofrece un ejemplo de una prueba sencilla.

Paso 1: Caliente 20 minutos sobre una superficie plana, incrementando el ritmo hacia el ritmo de entrenamiento habitual.

Paso 2: Escoja una cuesta que tarde más de 2 minutos en subir. Suba la cuesta una vez, aumentando su ritmo hasta el máximo que pueda mantenerlo durante 20 minutos. Vuelva al pie de la cuesta.

Paso 3: Suba la cuesta a un ritmo que podría mantener unos 10 kilómetros. Observe su frecuencia cardiaca máxima. Su máximo es aproximadamente 10 pulsaciones por encima del valor observado.

Paso 4: Baje hasta el pie la cuesta permitiendo que su FC disminuya en 30-40 ppm.

Paso 5: Suba la cuesta a un ritmo que sólo podría mantener durante 1 minuto. Pruebe subir la mitad de la cuesta. Observe su frecuencia cardiaca máxima. Esto le acercará a su frecuencia cardiaca máxima. Utilice este valor como su frecuencia cardiaca máxima para ajustar las zonas de entrenamiento.

Paso 6: Enfríese bien, un mínimo 15 minutos.

Valor de la frecuencia cardiaca estando sentado

$FC_{sent.}$ es su frecuencia cardiaca media cuando está en reposo absoluto (es decir, mientras está sentado). Para determinar fácilmente la $FC_{sent.}$ lleve puesto el transmisor, siéntese y no realice ningún tipo de actividad física. Para realizar una medición más precisa, repita el procedimiento varias veces y calcule el promedio.

Reserva de frecuencia cardiaca

Reserva de FC (RFC) es la diferencia entre la FC máxima ($FC_{m\acute{a}x}$), y la frecuencia cardiaca en reposo ($FC_{sent.}$)*. RFC se utiliza para calcular las frecuencias cardiacas de los ejercicios. Es el intervalo en el cual la frecuencia cardiaca varía según el nivel de esfuerzo. RFC equivale a la reserva de consumo de oxígeno (VO_2R).

La FC del ejercicio se puede determinar mediante la fórmula de Karvonen**. Añada el porcentaje de reserva de FC obtenido a la frecuencia cardíaca en reposo.

FC del ejercicio = % de intensidad objetivo ($FC_{\text{máx}} - FC_{\text{sent.}}$) + $FC_{\text{sent.}}$

Ejemplo:

Intensidad objetivo del 70% RFC de una persona con $FC_{\text{máx}}$ de 201 ppm y una $FC_{\text{sent.}}$ de 50 ppm

FC del ejercicio = 70% (201-50) + 50

FC del ejercicio = 156 ppm

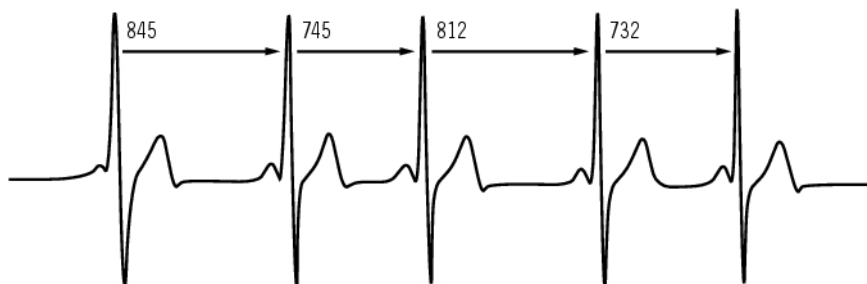
Para determinar una frecuencia cardíaca precisa del ejercicio, necesita conocer su $FC_{\text{máx}}$ exacta y su $FC_{\text{sent.}}$. Cuando se utiliza una estimación de $FC_{\text{máx}}$, los valores de FC del ejercicio siempre son estimativos.

**En los Cycling Computer Polar CS400 y CS600, la frecuencia cardíaca en reposo se mide estando sentado ($FC_{\text{sent.}}$). Esto es por motivos prácticos, ya que la $FC_{\text{sent.}}$ es usada en el cálculo del gasto de energía debido a su exactitud. $FC_{\text{sent.}}$ coincide con la intensidad baja a la cual intensidades de ejercicio diferentes pueden ser comparadas.*

****Karvonen M, Kentala K, Mustala O. The effects of training on heart rate: a longitudinal study. *Ann Med Exp Biol Fenn* 1957; 35: 307-315.**

Variabilidad de la frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca varía con cada latido. La variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) es la variación de los intervalos entre latido y latido, también conocida como Intervalos RR.



VFC indica las fluctuaciones de la frecuencia cardíaca en torno a una FC media. Una FC media de 60 pulsaciones por minuto (ppm) no significa que el intervalo entre latidos sucesivos sea exactamente de 1 seg, sino que pueden fluctuar/variarse entre 0,5 y 2,0 segundos.

La capacidad aeróbica influye en la VFC. La VFC de un corazón en forma es generalmente larga en reposo. Otros factores que afectan a la VFC son la edad, factores genéticos, la posición del cuerpo, la hora del día y el estado de salud. Durante el ejercicio, la VFC disminuye conforme aumenta la frecuencia cardíaca y la intensidad del ejercicio. La VFC también disminuye durante períodos de estrés mental.

La VFC está regulada por el sistema nervioso autónomo. La actividad parasimpática disminuye la frecuencia cardíaca y aumenta la VFC, mientras que la actividad simpática aumenta la frecuencia cardíaca y disminuye la VFC.

La VFC se utiliza en las funciones Ownzone y OwnIndex.

Librería de Artículos de Polar

Para más información sobre ciclismo y como mejorar, visite la Biblioteca de productos Polar [http://articles.polar.fi/en/1_segment.html].

11. SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

Cuidado y mantenimiento

Cuidados del producto

Como cualquier dispositivo electrónico, el Polar Cycling Computer debe tratarse con cuidado. Las recomendaciones que se incluyen a continuación le ayudarán a cumplir las cláusulas de la garantía y le permitirán utilizar este producto durante muchos años.

Separa el conector del transmisor de la cinta y lava la cinta con agua corriente después de cada uso. Seca el conector con una toalla de tacto suave. No utilices alcohol ni materiales abrasivos (estropajos de acero o productos químicos de limpieza).

Lava la cinta en una lavadora a 40°C/104°F regularmente o, como mínimo, después de cada cinco usos. Esto garantizará la fiabilidad de las mediciones y maximizará la vida útil del transmisor. Utiliza una bolsa de lavado. No pongas la cinta en remojo ni en una secadora, no la planches y no la laves en seco ni con lejía. No utilices detergente con lejía ni suavizante. No introduzcas nunca el conector del transmisor en la lavadora ni en la secadora.

Seca y guarda la cinta y el conector por separado para evitar que la pila del transmisor se descargue. Lava la cinta en la lavadora antes de guardarla durante un período de tiempo largo, y siempre después de usarla en una piscina con un gran contenido de cloro.

Mantenga el Cycling Computer, el transmisor y los sensores de velocidad y cadencia en un lugar fresco y seco. No los guarde en un entorno húmedo, en material no transpirable (por ejemplo una bolsa de plástico) o con material conductivo (como una toalla húmeda). El Cycling Computer y los sensores de velocidad y cadencia* son resistentes al agua, por lo que puede utilizarlos aunque llueva. Para mantener la resistencia al agua, no lave el Cycling Computer ni los sensores de velocidad o cadencia* con agua a presión ni los sumerja en agua. No los exponga directamente a los rayos solares durante períodos prolongados de tiempo.

Mantenga el Cycling Computer limpio. Limpie el Cycling Computer y los sensores de velocidad y cadencia* con una solución de agua y detergente suave y al final aclárelos con agua limpia. No los sumerja en agua. Séquelos cuidadosamente con un paño suave. No utilice alcohol ni materiales abrasivos como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.

Evite que el Cycling Computer y los sensores de velocidad y cadencia reciban golpes fuertes, puesto que pueden dañarlos.

*Sensores opcionales.

Reparaciones

Durante el periodo de garantía de dos años, recomendamos que todas las reparaciones del producto las lleve a cabo únicamente un centro de servicio técnico autorizado por Polar. La garantía no cubre los daños directos ni indirectos de reparaciones realizadas por personas o entidades no autorizadas por Polar. Para obtener más información, consulte la sección Garantía internacional limitada de Polar (página 54).

Para más información sobre el servicio post-venta, consulte la tarjeta de Información y servicios Polar.

Cambiar las pilas

Es aconsejable que la sustitución de la pila se lleve a cabo únicamente en un centro de servicio técnico autorizado por Polar. Evite abrir la tapa sellada de la pila. Si igualmente decide cambiar la pila usted mismo, siga las instrucciones de la siguiente página.

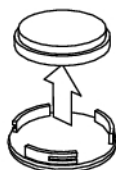
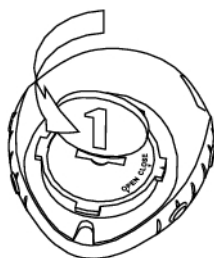
Para cambiar personalmente las pilas del Cycling Computer y del transmisor, siga atentamente las instrucciones de la sección Cambiar la pila del Cycling Computer. Todas las pilas se cambian del mismo modo.

Si prefiere que Polar sustituya la pila, póngase en contacto con un centro de servicio técnico autorizado por Polar.

Cambiar la pila del Cycling Computer

Para cambiar la pila del Cycling Computer necesita una moneda y una pila (CR 2354).

1. Con una moneda que se ajuste bien en la ranura de la tapa posterior, abra la tapa presionando ligeramente y girándola hacia la izquierda.
2. Retire la tapa de la pila. La pila está sujeta a la tapa, que debería levantarse con cuidado. Saque la pila y sustitúyala por una nueva. Tenga cuidado de no dañar las roscas de la tapa posterior.
3. Ponga el polo positivo (+) contra la tapa y el polo negativo (-) de la pila contra el Cycling Computer.
4. El anillo de cierre de la tapa también está fijado a la tapa. Sustituya el anillo de cierre sólo si está dañado. Antes de cerrar la tapa, asegúrese de que el anillo de cierre no presenta daños y está bien colocado en la ranura.
5. Coloque la tapa en su lugar y gírela hacia la derecha con una moneda hasta la posición CLOSE. Asegúrese de que la tapa esté bien cerrada.

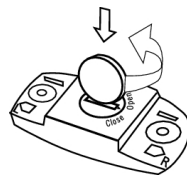


El uso excesivo de la luz de fondo hará que la pila del Cycling Computer se agote con mayor rapidez. En condiciones de frío puede que aparezca el indicador de batería baja y que desaparezca cuando se vuelve a la temperatura normal. Para garantizar la máxima vida útil de la tapa de la pila, ábrala sólo cuando tenga que cambiar la pila. Al cambiar la pila, asegúrese de que el anillo de cierre no esté dañado, en cuyo caso deberá reemplazarlo por otro nuevo. Podrá comprar paquetes conjuntos de pila y anillo de cierre en distribuidores Polar y en centros de servicio técnico autorizados por Polar. En EE.UU. y Canadá, los anillos de cierre sólo están disponibles en centros de servicio técnico autorizados por Polar.

 **Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños. Si se ingieren, póngase en contacto con un médico inmediatamente. Las pilas deben desecharse de acuerdo con las normativas de su país.**

Conectores del transmisor

Para cambiar la pila personalmente, sigue estas instrucciones.



1. Con una moneda, abre la tapa de la pila girándola hacia la izquierda hasta la posición OPEN.
2. Introduce la pila (CR 2025) en el interior del receptáculo, con el lado positivo (+) orientado hacia la tapa. Asegúrate de que la junta de estanquidad sigue en la ranura para garantizar la resistencia al agua del dispositivo.
3. Vuelve a colocar la tapa en el conector.
4. Utiliza una moneda para girar la tapa hacia la derecha, hasta la posición CLOSE.

Para que la pila se gaste lo menos posible, abre la tapa solo para cambiar la pila y asegúrate de que la junta de estanquidad no esté estropeada. Si presenta daños, deberías reemplazarla por otra nueva.

Podrás comprar estos paquetes de pila y juntas de estanquidad en puntos de venta y de servicio técnico autorizados por Polar. En EE.UU. y Canadá, las juntas de estanquidad solo están disponibles en puntos de servicio técnico autorizados por Polar.

Pilas de los sensores de velocidad y de cadencia

Póngase en contacto con un centro de servicio técnico autorizado por Polar para obtener un sensor de velocidad o de cadencia de repuesto. El centro de servicio técnico probará el sensor después de sustituir la pila.

Precauciones

Interferencias durante el ejercicio

Interferencias electromagnéticas y máquinas de ejercicios

Se pueden producir interferencias cerca de líneas de electricidad de alta tensión, semáforos, cables de alimentación de ferrocarriles eléctricos, tranvías o autobuses eléctricos, televisores, motores eléctricos de automóviles, ordenadores para bicicletas, algunas máquinas de ejercicios equipadas con motores eléctricos, teléfonos móviles o al atravesar puertas de seguridad electrizadas. Para evitar lecturas incorrectas, aléjese de las posibles fuentes de interferencias.

Los aparatos de ejercicios con componentes eléctricos o electrónicos como, por ejemplo, pantallas LED, motores y frenos eléctricos pueden provocar el desvío de las señales. Para resolver estos problemas, pruebe lo siguiente:

1. Quítese el transmisor y utilice la máquina de ejercicios como lo haría normalmente.
2. Vaya moviendo el Cycling Computer hasta que encuentre una zona en la que la lectura aparezca sin interferencias y el símbolo del corazón no parpadee. Las interferencias suelen ser mayores justo enfrente del panel de pantalla del aparato, mientras que la parte derecha o izquierda de la pantalla está relativamente libre de interferencias.
3. Póngase de nuevo el transmisor en el pecho y mantenga el Cycling Computer en la zona libre de interferencias durante el mayor tiempo posible.

Si el Cycling Computer sigue sin funcionar con el aparato de ejercicios, es posible que genere demasiadas interferencias eléctricas para la medición inalámbrica de la frecuencia cardíaca.

Minimizar riesgos durante el ejercicio

El ejercicio puede conllevar algunos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento, es recomendable que conteste a las siguientes preguntas sobre su estado de salud. Si responde afirmativamente a alguna de estas preguntas, le recomendamos que consulte a un médico antes de comenzar el programa de entrenamiento.

- ¿No ha practicado ejercicio durante los últimos 5 años?
- ¿Es hipertenso o tiene el colesterol alto?
- ¿Presenta síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Está recibiendo alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Ha padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Se está recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Tiene implantado un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico?
- ¿Fuma?
- ¿Está embarazada?

Tenga en cuenta que además de la intensidad del ejercicio, hay otros factores que influyen en la frecuencia cardíaca, como la medicación para el corazón, la tensión, el estado psicológico, el asma y los trastornos respiratorios, así como algunas bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es importante prestar atención a las reacciones de su cuerpo durante el ejercicio. **Si siente cansancio o un dolor inesperado con relación al nivel de intensidad del ejercicio, se recomienda detenerlo o continuar con una intensidad más suave.**

Aviso para personas con marcapasos, desfibriladores o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado. Las personas que lleven implantado un marcapasos utilizarán el Polar Cycling Computer bajo su propio riesgo. Antes de utilizarlo, siempre aconsejamos la realización de una prueba de esfuerzo máximo bajo supervisión médica. La prueba sirve para comprobar la seguridad y fiabilidad del uso simultáneo del marcapasos y del Polar Cycling Computer.

Si usted es alérgico a cualquier material que entre en contacto con su piel o si usted sospecha que puede sufrir una reacción alérgica debido a la utilización del producto, compruebe el listado de materiales en las Especificaciones técnicas. Para evitar posibles riesgos de reacción cutánea provocada por el transmisor, llévelo sobre una camisa, pero humedezca bien la camiseta bajo los electrodos para garantizar un funcionamiento perfecto.

 *El efecto combinado de la humedad y una abrasión intensa puede crear un color negro de la superficie del transmisor que puede manchar las ropa de colores claros. Si utiliza repelente de insectos en su piel, debe asegurarse de que no entre en contacto con el transmisor.*

Especificaciones técnicas

Cycling Computer

Producto láser de clase 1	
Duración de la pila:	promedio de 1 año (1 hora al día, 7 días a la semana)
Tipo de pila:	CR 2354
Anillo de cierre de la pila:	junta tórica de 20,0 x 1,0; material: silicona
Temperatura de funcionamiento:	de -10 °C a +50 °C / de 14 °F a 122 °F
Materiales:	polímero termoplástico
Precisión del reloj:	superior a ±0,5 segundos/día a una temperatura de +25 °C / +77 °F
Precisión del monitor de frecuencia cardíaca:	±1% o 1 ppm, el valor que sea mayor. La definición se aplica en condiciones de estabilidad.
Intervalo de medición de la frecuencia cardíaca:	15-240
Rango de visualización de velocidad actual:	0-127 km/h o 0-75 mph
Rango de visualización de la altitud:	-550 m ... +9000 m / -1800 pies ... +29500 pies
Resolución de ascensión:	5 m / 20 pies

Valores límite del Cycling Computer

Número máximo de archivos:	99
Tiempo máximo:	99 h 59 m 59 s
Laps máximos:	99
Distancia total:	999999 km / 621370 mi
Duración total:	9999 h 59 m 59 s
Total calorías:	999999 kcal
Recuento total de ejercicios:	9999
Ascenso total:	304795 m / 999980 pies

Transmisor

Tipo de pila	CR 2025
Duración de la batería	Promedio de 2 años (ejercicio 1 hora al día, 7 días a la semana)
Anillo de cierre de la pila	Junta tórica de 20,0 x 1,0 Material FPM
Temperatura de funcionamiento	De -10 °C a +50 °C / de 14 °F a 122 °F
Material del conector	Poliamida
Material del elástico	35% poliéster, 35% poliamida, 30% poliuretano

Polar WebLink con comunicación IrDA, Polar ProTrainer 5™

Requisitos del sistema:	PC Windows® 2000/XP (32 bits) Puerto IrDA compatible (el dispositivo IrDA externo IRwave de Polar o un puerto de infrarrojos interno) Para ejecutar el software, su PC además deberá disponer de un procesador Pentium II a 200 MHz o más rápido, un monitor con resolución SVGA o superior, 50 Mb de espacio en el disco duro y una unidad de CD-ROM.
-------------------------	---

El Polar Cycling Computer muestra indicadores de su rendimiento. Se ha diseñado para indicar el nivel de esfuerzo fisiológico y la intensidad del ejercicio. También mide la velocidad y la distancia cuando se monta en bicicleta gracias al sensor de velocidad Polar. El sensor de cadencia Polar se ha diseñado para medir la cadencia de pedaleo al montar en bicicleta. No debe utilizarse con otros fines.

El Cycling Computer Polar no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieran una precisión profesional e industrial. Además, el dispositivo no debe utilizarse para obtener mediciones cuando se participa en actividades aéreas o bajo el agua.

La resistencia al agua de los productos Polar está comprobada según la norma internacional ISO 2281. Los productos se dividen en tres categorías según su resistencia al agua. Observe la parte posterior de su producto Polar para conocer la categoría de resistencia al agua y compárela con la siguiente tabla. Recuerde que estas definiciones no se aplican necesariamente a los productos de otros fabricantes.

Marca en la tapa trasera	Salpicaduras, sudor, lluvia etc.	Baño y natación	Buceo con tubo (sin bombonas)	Submarinism (con bombonas)	Características de resistencia al agua
Resistente al agua	x				Salpicaduras, gotas de lluvia, etc.
Sumergible hasta 50 metros	x	x			Mínimo para bañarse y nadar*.
Sumergible hasta 100 metros	x	x	x		Para un uso frecuente en el agua pero no para submarinismo

*Estas características también se aplican a los transmisores WearLink+ de Polar cuya resistencia al agua marcada es de 30 m.

Preguntas más frecuentes

¿Qué debo hacer si...

...el símbolo de la pila y el mensaje **Batería baja** aparecen en pantalla?

El símbolo de batería baja es normalmente la primera señal de una pila descargada. Sin embargo, puede que aparezca el indicador de batería baja en situaciones donde haga frío. El indicador desaparecerá en cuanto vuelva a una temperatura normal. Cuando aparece el símbolo, los sonidos y la luz de fondo del Cycling Computer se desactivan automáticamente. Para obtener más información sobre cómo cambiar la pila, consulte Cuidado y mantenimiento (página 48).

...desconozco dónde me encuentro en el menú?

Mantenga presionado el botón de la STOP hasta que aparezca la hora del día.

...no hay reacción al presionar los botones?

Ponga a cero el Cycling Computer presionando todos los botones simultáneamente durante 2 segundos. Una vez puesto a cero, presione el botón rojo y aparecerá el mensaje **Iniciar los ajustes de la bicicleta**. Puede aceptar los ajustes de la bicicleta presionando OK o cambiarlos. A continuación, aparecerán los **Ajustes básicos**. Ajuste la fecha y la hora, y el resto de ajustes se guardarán. Para obtener más información, consulte las secciones Ajustes básicos (página 6) y Medición del tamaño de la rueda (página 6). Si no desea modificar el resto de ajustes, puede saltarlos manteniendo presionado el botón STOP. Se guardan todos los datos de ejercicios.

...el Cycling Computer no mide las calorías?

Las calorías consumidas sólo se calcularán cuando lleve puesto el transmisor y todos los ajustes básicos se hayan realizado correctamente. Para obtener más información, consulte las secciones Ajustes básicos (página 6).

...otra persona con un Cycling Computer o un monitor de frecuencia cardiaca genera interferencias?

Consulte Precauciones (página 50).

...la lectura de la Frecuencia cardiaca fluctúa, es demasiado alta o muestra (00)?

- Compruebe que el Cycling Computer no esté a más de 1 m / 3 pies del transmisor.
- Compruebe que el elástico del transmisor no se ha aflojado durante el ejercicio.
- Compruebe que los electrodos de la ropa deportiva están ajustados correctamente.
- Compruebe que los electrodos del transmisor o ropa están húmedos.
- Compruebe que el transmisor y ropa deportiva están limpios.
- Asegúrese de que no hay ningún otro transmisor de frecuencia cardiaca dentro de un radio de 1 metro / 3 pies.
- Las señales electromagnéticas de gran intensidad pueden causar lecturas erráticas. Para obtener más información, consulte la sección Precauciones (página 50).
- Si la lectura incorrecta de la frecuencia cardiaca continúa a pesar de haberse alejado de la fuente de interferencias, reduzca su velocidad y tómese el pulso manualmente. Si nota que se corresponde con la alta lectura de la pantalla, tal vez esté sufriendo una arritmia cardiaca. La mayoría de los casos de arritmia no son serios, no obstante debe consultar al médico.
- Puede que una crisis cardiaca haya alterado su forma de onda de ECG. Si es así, consulte a su médico.

...Compruebe el WearLink aparece en la pantalla y su Cycling Computer no puede mostrar su frecuencia cardiaca?

- Compruebe que el Cycling Computer no esté a más de 1 m / 3 pies del transmisor.
- Compruebe que el elástico del transmisor no se ha aflojado durante el ejercicio.
- Compruebe que los electrodos de la ropa deportiva están ajustados correctamente.
- Compruebe que los electrodos del transmisor o ropa están húmedos.
- Compruebe que el transmisor y los electrodos de la ropa deportiva están ajustados correctamente.
- Si la medición de la frecuencia cardiaca no funciona con la ropa deportiva, pruebe de usar una banda WearLink. Si la frecuencia cardiaca se detecta mediante una banda, lo más probable es que el problema esté en el equipo. Póngase en contacto con el distribuidor/fabricante del equipo.
- Si ha llevado a cabo todas las acciones mencionadas anteriormente, sigue apareciendo el mensaje y la

medición de la frecuencia cardíaca no funciona, puede que la pila del transmisor esté agotada. Para obtener más información, consulte la sección Cuidado y mantenimiento (página 48).

...Compruebe la velocidad aparece en pantalla?

Para más información, consulte el manual del usuario del sensor de velocidad.

...la altitud sigue cambiando aunque no me mueva?

El Cycling Computer convierte la medición de la presión barométrica en una lectura de la altitud. Por eso, los cambios en las condiciones climatológicas pueden ocasionar cambios en las lecturas de la altitud.

...son inexactas las lecturas de la altitud?

Su altímetro puede mostrar mediciones erróneas de la altitud si se expone a interferencias externas como viento fuerte o aire acondicionado. En tal caso, pruebe de calibrar el altímetro. Si hay una falta constante de precisión en las lecturas, es posible que haya suciedad obstruyendo los canales del sensor de la presión atmosférica. En este caso, envíe el Cycling Computer a un centro de servicio técnico autorizado por Polar.

...Memoria baja aparece en pantalla?

Memoria baja aparece en pantalla cuando queda aproximadamente 1 hora de memoria libre. **Memoria llena** aparecerá en pantalla cuando la memoria esté completamente llena. Libere la memoria transfiriendo los datos de los ejercicios al software Polar ProTrainer 5, y elimínelos de la memoria del Cycling Computer.

Garantía internacional limitada de Polar

- Esta garantía no afecta a los derechos del consumidor establecidos por las leyes en vigor en tu país o región, ni tampoco afecta a los derechos del consumidor con respecto al distribuidor derivados del contrato de compraventa.
- Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Inc. para los consumidores que hayan adquirido este producto en EE.UU. y Canadá. Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Oy para uso de los consumidores que hayan comprado este producto en otros países.
- Esta garantía de Polar Electro Inc./Polar Electro Oy cubre al comprador original de este producto de cualquier fallo o defecto material y/o de fabricación durante 2 años a partir de la fecha de compra.
- **Conservar el recibo o la factura original como prueba de la compra.**
- La garantía no cubre la pila, los daños debidos al mal uso, abuso, accidentes o negligencias, incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado o uso comercial del producto, ni tampoco la rotura o el deterioro de carcasas/pantallas, la banda elástica y las prendas Polar.
- La garantía no cubre daños o pérdidas, gastos directos, indirectos o fortuitos, consecuentes o especiales causados o relacionados con este producto.
- Los artículos comprados de segunda mano no estarán cubiertos por esta garantía de dos (2) años, a menos que la legislación de tu país estipule lo contrario.
- Durante el período de validez de la garantía, el producto se reparará o cambiará en cualquier punto de servicio técnico autorizado por Polar, independientemente del país de compra.

La aplicación de esta garantía estará limitada a los países en los que se comercialice el producto a través de distribuidores oficiales Polar.

CE 0537

Este producto cumple con la Directiva 93/42/CEE. La Declaración de conformidad correspondiente está disponible en www.support.polar.fi/declaration_of_conformity [http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity].



Este icono de un contenedor tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), y que las pilas y acumuladores utilizados en dichos productos se rigen por la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de 6 de septiembre de 2006 relativa a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Por tanto, estos productos y sus pilas y acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE.



Esta marca indica que el producto está protegido contra descargas eléctricas.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2000.

Copyright © 2011 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy. Las denominaciones y logotipos marcados con un símbolo TM en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales de Polar Electro Oy, excepto Sound Blaster que es una marca comercial de Creative Technology, Ltd. Las denominaciones y logotipos marcados con un símbolo ® en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales registradas de Polar Electro Oy, excepto Windows que es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation.

Exención de responsabilidad de Polar

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos están sujetos a modificaciones sin previo aviso, debidas al programa de desarrollo continuo del fabricante.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no concede representaciones ni garantías con respecto a este manual o a los productos que en él se describen.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no asume responsabilidad alguna por los daños, pérdidas, costes o gastos directos, indirectos, fortuitos, consecuentes o especiales originados por, o relacionados con la utilización de este material o de los productos que aquí se describen.

Este producto está protegido por una o varias de las siguientes patentes:

FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, FI100924, EP 836165, US 6229454, DE 69709285, FI112028, EP 0984719, US 6361502, FI 111801, US 6418394, EP1124483, WO9855023, FI114202, US 6537227, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2, FI110915, FI 113614.

Otras patentes en curso.

Fabricado por:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi [<http://www.polar.fi>]

17931882.02 ESP C 02/2011

ÍNDICE

Activación y desactivación de la cadencia	30	Sustitución de la pila	48
Activación y desactivación de laps automáticos	28	Tendencia de la prueba de condición física	41
Activación y desactivación de la velocidad	30	Títulos	34
Ajuste de la alarma	33	Totales	26
Ajuste de la hora	34	Transferencia de datos	19
Ajuste de las unidades de medición	32	Transmisor	12
Ajuste del temporizador	10		
Ajustes de fecha	34	VO _{2máx}	31, 39
Ajustes de idioma	32	Volumen	31
Ajustes de la velocidad de registro	28	Vuelta al modo hora	8
Ajustes del ejercicio	9, 10		
Almacenamiento de laps	16	Zona horaria	34
Análisis del entrenamiento con el software	19	Zonas de Frecuencia cardiaca	10
Aumento de la pantalla	17		
Batería baja	53		
Bloqueo	32		
Botones del el Cycling Computer	6		
Calibración de la altitud	27		
Creación de ejercicios	9		
Cuenta atrás de un evento	33		
Ejercicio programado	36, 37		
Eliminación de un archivo	26		
Entrenamiento por intervalos	9		
Fases	37		
FC _{máx}	31, 45		
FC _{máx-p}	40		
FC _{sent}	31, 45		
Garantía	48, 54		
Gasto de calorías	19		
Iluminación de la pantalla	17		
Inicio de la medición de la Frecuencia cardiaca	12		
Inicio del registro del ejercicio	12		
Instrucciones de cuidado	48		
Interrupción del ejercicio	18		
Límites de velocidad	10		
Límites manuales	10		
Luz	6		
Modo de 12h / 24h	34		
Modo nocturno	17		
Nivel de actividad	31		
OwnIndex	39		
OwnZone	44		
Parada del registro del ejercicio	18		
Personalización de la pantalla	34		
Polar ProTrainer 5	19, 36		
Ponga a cero el Cycling Computer	53		
Precauciones	50		
Predicción de la frecuencia cardiaca máxima	40		
Preguntas más frecuentes	52		
Prueba de condición física	39		
Puesta a cero del archivo de totales	26		
Recordatorios	33		
Recuperación de la información del entrenamiento	19		
Registro de intervalos RR	28		
Resistencia al agua	52		
Selección del tipo de ejercicio	9		
Símbolo de la bicicleta	12, 15		
Sonido	31		